Anzeige der EKG-genauen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute oder als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz sowie Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz

Ermöglicht, 5 Trainingsdatensätze für Ihr Intervalltraining voreinzustellen (mit Herzfrequenz-Grenzwerten, Timern und Erholungsberechnung). Speichert eine komplette Trainingseinheit und 5 zusammengefasste Dateien

Fitness-Test™ zur Bestimmung der aktuellen Fitness

Codierte Übertragung der Herzfrequenz zur Vermeidung von Störungen durch Trainingspartner

Sportuhr-/Stoppuhr-Funktionen

Fahrradcomputerfunktion inkl. Geschwindigkeitsmesser™. Trittfrequenzmesser™ separat erhältlich

Laden der Einstellungen vom Computer auf den Empfänger via UpLink™ und akustische Übertragung der Trainingsdaten auf den PC mit SonicLink™

S520™/S510™
HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

POLAR

179407 DEU A

DEU

S520™/S510™ GEBRAUCHSANLEITUNG
HERZFREQUENZ-MESSGERÄT

POLAR

Kurzanleitung

Signal/Light
- Akustisches Signal ein/aus: Taste drücken und halten
- Displaybeleuchtung

Stop
- Rückkehr zum vorherigen Modus
- Rückkehr zur Uhrzeitanzeige: Taste drücken und halten

Up (aufsteigend)
- Zum nächsten Modus oder Wert wechseln
- Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an

Reset
- Zum Durchführen eines Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgeräts

Down (absteigend)
- Zum vorherigen Modus oder Wert wechseln
- Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert ab

OK
- Starten der Herzfrequenz-Messung
- Bestätigen Ihrer Wahl

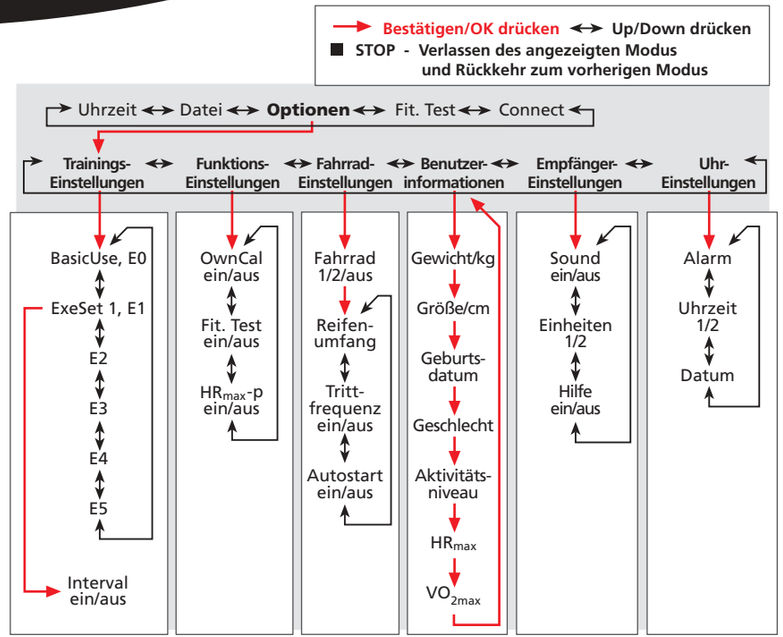
So starten Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Legen Sie den codierten Polar Sender direkt unter dem Brustmuskel um die Brust an. Den Armbandempfänger tragen Sie wie eine normale Armbanduhr.
2. Drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt, um die Herzfrequenz-Messung zu starten. Nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige.

So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die Stop-Taste. Die Stoppuhr sowie die sonstigen Messungen und Berechnungen werden angehalten. Die Herzfrequenz-Messung wird fortgesetzt, die Trainingsdaten werden jedoch nicht mehr aufgezeichnet.
2. Drücken Sie nochmals die Stop-Taste. Auf dem Armbandempfänger erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

Menüführung



Sehr geehrter Kunde,

dieses Polar Herzfrequenz-Messgerät das Ergebnis hochtechnologischer Forschung und Entwicklung der Polar Electro Oy in Zusammenarbeit mit finnischen Sport- und Gesundheits-Instituten.

Die Polar Technologie wird von Weltklasse-Athleten, Forschern der besten Universitäten und von den größten Herstellern von Trainingsgeräten verwendet.

Die Polar S-Serie ermöglicht Ihnen eine noch individuellere Trainingsgestaltung.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Training.

Polar Electro GmbH Deutschland
Hessenring 24
D-64572 BÜTTELBORN
www.polar-deutschland.de

Leuenberger Medizintechnik AG
Industriestrasse 19
CH-8304 WALLISELLEN

Comesa GmbH
Baldassgasse 5
AT-1211 WIEN
www.polar.at

Hersteller:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

POLAR®

Recycelbares Material. Gedruckt in den Niederlanden. Graphische Gestaltung: CIS, Kajaani, Finnland.

Die Polar Herzfrequenz-Messgerät S520 und S510 sind funktionsgleich und unterscheiden sich lediglich von der Optik. Der Polar S520 verfügt über ein Gehäuse aus nicht rostendem Stahl und der Polar S510 über ein Kunststoffgehäuse.

Der Polar S520/S510 ist das ideale Herzfrequenz-Messgerät für leistungsorientierte Allrounder. Folgende Funktionen machen den Polar S520/S510 so einzigartig:

- OwnIndex zur Bestimmung der aktuellen Fitness
- OwnCal® zur Bestimmung des Kalorienverbrauchs
- OwnCode, die codierte Übertragung der Herzfrequenz zur Vermeidung von Störungen durch Trainingspartner
- Der IntervalTrainer™ zur effektiven Gestaltung des Intervalltrainings
- SonicLink, die akustische Datenübertragung zur Trainingsanalyse per Computer
- Geschwindigkeits-Messung
- Trittfrequenz-Messung*

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um sich mit dem Polar Herzfrequenz-Messgerät vertraut zu machen. Sie finden hier die Informationen, die Sie für den Gebrauch und die Wartung Ihres Geräts benötigen. Die Menüführung auf der Innenseite der Titelseite bietet Ihnen eine schnelle Übersicht und ist bestens für unterwegs geeignet.

Spezielle Begriffe, Anzeigesymbole und Texterläuterungen schlagen Sie bitte im Glossar nach.

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich

INHALT

A. Erste Schritte 5
Bestandteile und Funktionen des Polar Herzfrequenz-Messgerätes 5
Die Tasten und ihre Funktionen 6
Basisinformationen 8
So stellen Sie den Armbandempfänger ein 8
Montage der Polar Fahrradhalterung .. 9
Montage des Polar Geschwindigkeitsmessers 9
So tragen Sie den Sender 11
So starten Sie die Herzfrequenz-Messung 11
So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung 12
Nach dem Training 12
Die Modi und ihre Funktionen 13

B. Einstellungen 18
Einstellen der Benutzerinformationen 20
Trainings-Einstellungen 23
Wahl des Trainingstyps 23
Einstellen der Trainings-Datensätze 24
Einstellen der Timer 26
Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte 26
Ein- und Ausschalten der Herzfrequenz-Grenzwerte 26
Einstellen des Intervalltyps 27
Einstellen der Anzahl der Intervalle und Erholungen 28
Einstellen der Erholungsberechnung .. 29
Benennen von Trainings-Datensätzen 30
Ein- und Ausschalten der Funktionen 31
OwnCal-Kalorienverbrauch ein/aus 31
Fitness-Test ein/aus 32
Anzeige der maximalen Herzfrequenz ein/aus 32
Einstellen der Fahrradfunktionen 33
Reifenumfang 34
Trittfrequenz ein/aus 36
Autostart ein/aus 36
Benennen von Fahrrad 1 und Fahrrad 2 .. 37
Einstellen der Messgerät-Optionen 38
Ein- und Ausschalten des Aktivitäts-/Tasten-Signaltons 38
Wahl der Maßeinheiten 39
Ein- und Ausschalten der Hilfefunktion ... 39
Einstellen der Uhrenfunktionen 40
Einstellen des Alarms (Weckers) 40
Einstellen der Uhrzeit 41
Einstellen des Datums 41

Tipps für die Einstellung 42
Wechsel von Zeit 1 zu Zeit 2 und umgekehrt 42
Shortcut zum Uhreinstellungs-Modus 42
Wechseln der Maßeinheiten 42
Wechseln von Datum und Benutzerkennung 42

C. Training 43
Mess-Modus 43
Autostart für Fahrradtraining 44
Trainings-Modus 45
Ein- und Ausschalten des Herzfrequenz-Zielzonenalarms 46
Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte .. 46
Einschalten der Displaybeleuchtung ... 46
Speichern von Runden- und Zwischenzeiten 47
Unterbrechen des Trainings 47
Wechsel der angezeigten Trainings-Informationen/Anzeige des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz 48
Rückstellen der Stoppuhr auf Null 49
Wechsel des Trainings-Datensatzes 50
Trainieren mit einem Intervalltrainings-Datensatz 50
Aufwärmphase 51
Intervallphase 52
Abkühlphase 54
Beenden oder Unterbrechen einer Intervalltrainingseinheit 55
Trainieren mit BasicSet 55
Starten der Timer 55
Starten der Erholungsberechnung 56
Beenden des Trainings 56
Tipps für das Training 56
Überprüfen der Herzfrequenz-Grenzwerte 56
Wechsel des Trainingstyps 56
Wechsel der Fahrrad-Einstellung 56
Rückstellen der Tageskilometer 56
Neustart des Intervalls oder der Erholungsberechnung 57
Unterbrechen eines Intervalls oder einer Erholungsberechnung 57
Unterbrechen einer Phase einer Intervalltrainingseinheit 57

D. Abrufen von Trainingsinformationen 58
Trainingsdauer 61
Erholungs-Informationen des BasicSet-Trainings 61

Trainingsstrecke 61
Geschwindigkeits-Informationen 61
Trittfrequenz-Informationen 61
Herzfrequenz-Grenzwerte 61
Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der Herzfrequenz-Zielzonen .. 62
Kalorienverbrauch 62
Gesamter Kalorienverbrauch 62
Gesamte Trainingsdauer 62
Gesamte Fahrzeit 62
Gesamtstrecke. 62
Intervalltrainings-Informationen 63
Runden-Informationen 65
Zurückstellen der kumulierten Werte auf Null 66

E. Datenübertragung – Verbindung mit dem Computer 67
Akustische Datenübertragung auf den Computer via SonicLink 67
Laden der Einstellungen vom Computer auf den Empfänger via UpLink 69

F. Fitness-Test 71
OwnIndex 71
Anzeige der maximalen Herzfrequenz 73
Einstellungen für den Fitness-Test 74
Durchführung des Tests 74
Aktualisieren des OwnIndex und HR_{max}-p 76
Ergebnis des Fitness-Tests 77

G. Pflege und Wartung 79

H. Wichtige Hinweise 82

I. Häufig gestellte Fragen 85

J. Service 89

K. Weitere Produkte von Polar 91

L. Technische Spezifikationen 92

M. Garantie des Herstellers 94

N. Polar Glossar 98
Anzeigesymbole 100
Anzeigetexte. 101

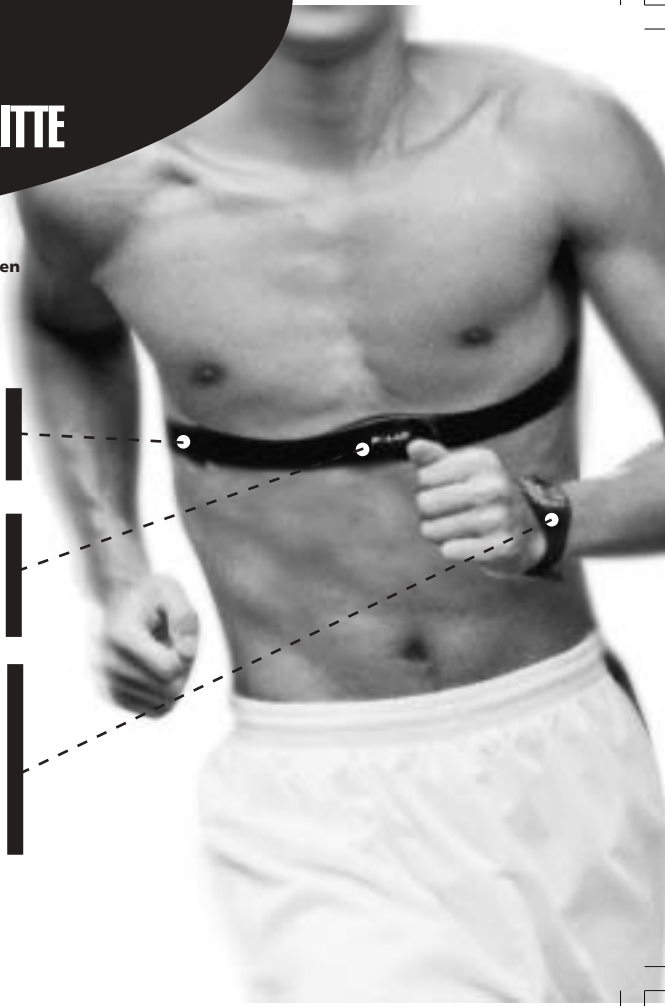
A. ERSTE SCHRITTE

Bestandteile und Funktionen des Polar Herzfrequenz-Messgerätes

Der elastische Gurt sorgt für eine zuverlässige und angenehme Befestigung des Senders in der erforderlichen Position.

Codierter Polar Sender™ misst Ihre Herzfrequenz und sendet sie an den Armbandempfänger.

Der Armbandempfänger zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz und Fahrradinformationen an. Stellen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen am Empfänger ein und analysieren Sie die Trainings-Dateien nach dem Training.

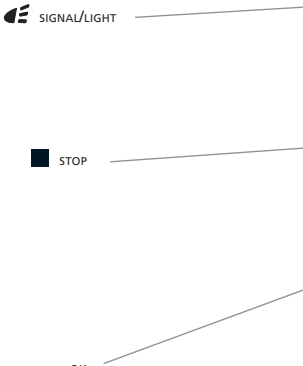


Die Tasten und ihre Funktionen

Signal/Light Displaybeleuchtung
Akustisches Signal ein/aus (drücken für ca. eine Sekunde).

Stop Beenden der Herzfrequenz-Messung.
Verlassen des angezeigten Modus und Rückkehr zum vorherigen Modus.
Rückkehr zur Uhrzeitanzeige (drücken und halten der Taste).

OK Bestätigen Starten der Herzfrequenz-Messung.
Aktivierung des in der untersten Zeile des Displays angezeigten Modus.
Bestätigung Ihrer Wahl (OK).
Zwischenzeitnahme (LAP).
Durch das Drücken der OK-Taste geschieht immer das, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt wird (START, OK oder LAP).



Up (Aufsteigend)
Zum nächsten Modus wechseln. Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert an.

Reset
Zum Durchführen eines Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Messgeräts. Die Benutzerinformationen, der Speicher und Einstellungen der Messoptionen bleiben erhalten.

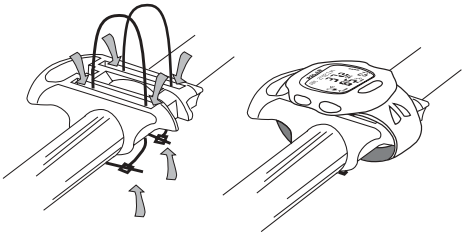
Down (Absteigend)
Zum vorherigen Modus wechseln. Durch Drücken dieser Taste steigt der angezeigte Wert ab.

Nützliche Tipps

- Es ist zu unterscheiden zwischen kurzem Drücken einer Taste (ca. 1 Sekunde) sowie längerem Drücken und Festhalten einer Taste (ca. 2 bis 5 Sekunden), da dies unterschiedliche Funktionen aktiviert. Wenn Sie die Taste längere Zeit drücken, können Sie Shortcuts (d.h., Sie können eine Einstellung abkürzen) verwenden.
- Die Tasten sind etwas steifer als die einer normalen Armbanduhr, um zu verhindern, dass sie versehentlich gedrückt werden.
- Sie können jederzeit zur Uhrzeitanzeige zurückkehren, indem Sie die STOP-Taste gedrückt halten.
- Erläuterungen zu den Anzeigesymbolen und Anzeigetexten finden Sie im Glossar.

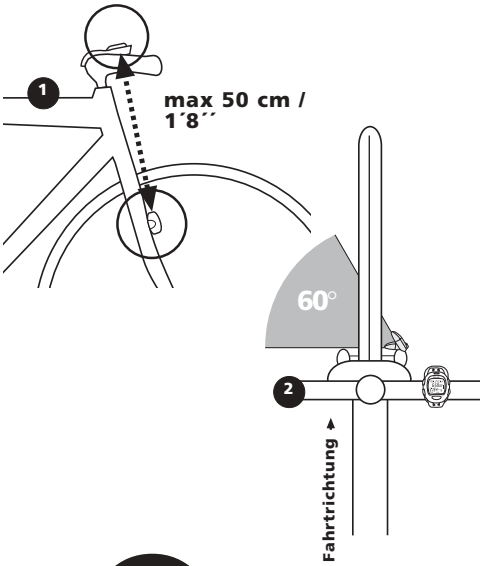
So stellen Sie den Armbandempfänger ein

1. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus". Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit. Dies ist ein einmaliger Vorgang; nach der Aktivierung des Empfängers können Sie ihn nicht wieder ausschalten.
2. Sie können sofort mit dem Messen Ihrer Herzfrequenz beginnen, indem Sie die Grundeinstellungen verwenden. Es ist jedoch zweckmäßig, die folgenden Einstellungen so bald wie möglich zu ändern: Uhrzeit (siehe Abschnitt „Einstellen der Uhrenfunktionen") und individuelle Einstellungen des Benutzers (siehe Abschnitt „Einstellen der Benutzerinformationen").
3. Der Armbandempfänger ist mit verschiedenen Funktionen ausgestattet, die Sie entsprechend Ihren individuellen Trainingserfordernissen verwenden können. Ausführlichere Informationen siehe Abschnitt „Die Modi und ihre Funktionen". Sie können die Einstellungen entweder manuell eingeben, indem Sie die Tasten des Armbandempfängers drücken, oder Ihre Einstellungen mithilfe der PC Coach Light Software vornehmen und diese dann per akustischer Datenübertragung mittels der Funktion UpLink auf den Empfänger laden.
4. Tragen Sie den Armbandempfänger wie eine normale Armbanduhr. Wenn Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät beim Fahrradfahren benutzen, befestigen Sie den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung™.



Montage der Polar Fahrradhalterung

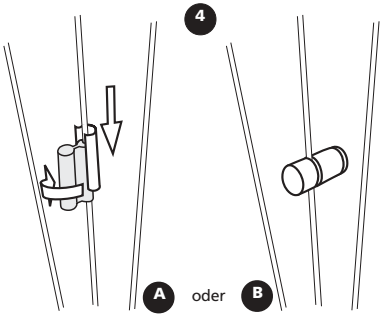
Benutzen Sie die Kabelbinder, um die Fahrradhalterung auf dem Gummi-Pad am Lenker zu befestigen. Schließen Sie das Armband des Empfängers fest um die Fahrradhalterung und den Lenker.

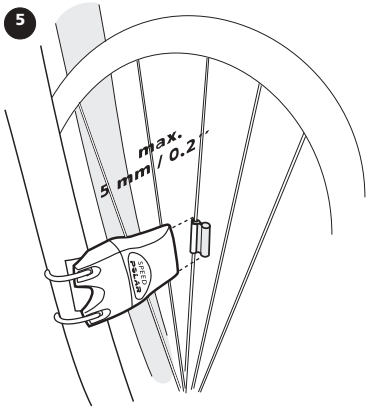


Montage des Polar Geschwindigkeitsmessers™

Der Polar Geschwindigkeitsmesser wurde entwickelt, um die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke beim Radfahren zu messen.

1. Suchen Sie an der Vorderseite der vorderen Gabel eine geeignete Stelle für den Geschwindigkeitssensor. Der Sensor sollte in einem Abstand von weniger als 50 cm von dem am Fahrrad montierten Armbandempfänger befestigt werden. Reinigen und trocknen Sie die unter dem Gummi-Pad befindliche Fläche, bevor Sie das Gummi-Pad an der vorderen Gabel befestigen.
2. Positionieren Sie den Sensor wie in Abbildung 2 gezeigt. Befestigen Sie dann den Sensor so dicht wie möglich am Rad.
3. Führen Sie die Kabelbinder durch die Öffnungen des Sensors und befestigen Sie die Kabelbinder locker. Ziehen Sie sie noch nicht ganz fest. Sollten die Kabelbinder zu kurz für Ihr Fahrrad sein, verbinden Sie zwei davon miteinander, um sie zu verlängern.





4. Es gibt zwei verschiedene Ausführungen des Speichenmagneten. **Sie brauchen nur eine Ausführung anzubringen.** Testen Sie, welcher Magnet am besten für Ihre Speichen geeignet ist. (A) Der eine Magnet wird durch Drehen um die Speiche befestigt, bevor die Metallhülle angebracht wird, (B) der andere durch Festziehen der Schraube. Der Magnet muss sich gegenüber dem Geschwindigkeitssensor befinden.
5. Stimmen Sie die Positionen des Magneten und des Sensors so ab, dass sich der Magnet nahe am Sensor vorbeibewegt, ihn jedoch nicht berührt. Der maximale Abstand zwischen Geschwindigkeitskeitssensor und Speichenmagnet sollte 5 mm nicht überschreiten. Nach exakter Positionierung ziehen Sie die Kabelbinder fest an und schneiden die überstehenden Enden ab.

! Ihre Sicherheit ist uns wichtig. Prüfen Sie, ob sich der Lenker normal drehen lässt und vergewissern Sie sich, dass Bremszug oder Schaltzug nicht am Sensor hängenbleiben können. Kontrolieren Sie auch, dass durch den Sensor weder das Treten noch der Einsatz von Bremse oder Gangschaltung behindert wird. Wenn Sie mit dem Fahrrad fahren, achten Sie bitte auf den Verkehr, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

So tragen Sie den Sender

1. Den Sender am elastischen Gurt befestigen.
2. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt um die Brust legen, sodass das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt. Bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz.
3. Den Sender leicht von der Haut abheben und Elektroden (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite des Senders) sowie die darunter befindliche Haut sehr gut befeuchten.

! Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muss das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.

4. Den Polar Armbandempfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).

Die Elektroden des Senders messen über die Aktionsspannung Ihrer Haut EKG-genau Ihre Herzfrequenz. Der Sender übermittelt diese per Funk an Ihren Armbandempfänger.

So starten Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit.
2. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
3. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys oder anderen Quellen elektromagnetischer Störungen befinden.

4. Drücken Sie die OK-Taste, um mit der Herzfrequenz-Messung zu beginnen. Das Herzsymbol beginnt zu blinken, und nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige (in Herzschlägen pro Minute).
5. Drücken Sie nochmals die OK-Taste. Die Stoppuhr beginnt zu laufen, und Sie können mit dem Training beginnen.
   Hinweis: Die Trainingsdaten werden nur dann in einer Datei gespeichert, wenn Sie die Stoppuhr eingeschaltet haben.

So beenden Sie die Herzfrequenz-Messung

1. Drücken Sie die STOP-Taste. Die Stoppuhr und sonstigen Messungen werden angehalten. Die Herzfrequenz-Messung wird fortgesetzt, die Trainingsdaten werden jedoch nicht mehr aufgezeichnet.
2. Drücken Sie nochmals die STOP-Taste. Die Herzfrequenz-Messung wird beendet. Auf dem Armbandempfänger erscheint wieder die Uhrzeitanzeige.

Nach dem Training

1. Waschen Sie den Sender von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer milden Seifenwasserlösung.
2. Spülen Sie ihn mit klarem Wasser ab.
3. Trocknen Sie den Sender sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab.
4. Bewahren Sie den Sender an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht gehalten werden und der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

Die Modi und ihre Funktionen

Ihr Armbandempfänger bietet sechs Hauptmodi: Uhrzeit, Training, Datei, Optionen, Fitness-Test und Datenübertragung.

1. **UHRZEIT** (TIME)
   Sie können Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät wie eine normale Uhr verwenden, die das Datum und den Wochentag anzeigt sowie eine Alarm-/Weckfunktion aufweist. Sie können auch zwischen den Zeitzonen zwei verschiedener Länder umschalten.

2. **TRAINING** (EXERCISE)
   Im Trainings-Modus messen Sie Ihre Herzfrequenz und zeichnen Ihre Trainings-Informationen im Datei-Modus auf. Sie können bis zu fünf Trainings-Datensätze für Ihre individuellen Bedürfnisse voreinstellen. Wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie einfach einen der gespeicherten Datensätze. Sie können aber auch BasicUse wählen (Herzfrequenz-Messung ohne Herzfrequenz-Grenzwerte, Timer oder andere Trainingsführungs-Funktionen).

A. Während des Betriebs mit BasicUse können Sie 99 Zwischen- und Rundenzeiten speichern mit mit detaillierten Herzfrequenz- und Radinformationen. Sie können die Anzeige so programmieren, dass folgende Informationen angezeigt werden:

- Ihre aktuelle, durchschnittliche Herzfrequenz oder Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz
- die bisherige Trainingszeit (Stoppuhr)
- die Uhrzeit
- die aktuelle Runden- und Zwischenzeit sowie die Rundenzahl
- der Kalorienverbrauch Ihrer Trainingseinheit
- die aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- zürückgelegte Strecke
- Trittfrequenz*

B. Das frei programmierbare BasicSet (Basis-Datensatz) führt Sie mithilfe der folgenden Funktionen automatisch durch Ihre Trainingseinheit:

- drei frei einstellbare Herzfrequenz-Zielzonengrenzwerte
- drei einstellbare, wechselnde Timer
- Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungszeit

C. Der frei programmierbare IntervalTrainer führt Sie mithilfe der folgenden voreingestellten Trainingsphasen automatisch durch Ihre Intervalltrainingseinheit:

- Aufwärmen mit einer Herzfrequenz-Zielzone und einem Countdown-Timer
- bis zu 30 Intervalle mit einer Herzfrequenz-Zielzone. Nach jedem Intervall haben Sie eine Erholungsberechnungs-Option.
- Abkühlen mit einer Zielzone und einem Countdown-Timer

* Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

3. DATEI (FILE)
Ihr Empfänger speichert folgende Trainings-Informationen in einer **vollständigen Datei:**

- Datum und Uhrzeit des Trainingsbeginns
- gesamte Trainingszeit
- durchschnittliche und maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit
- Erholungs-Wert (nur BasicSet)
- Ihre während des Trainings verwendeten Herzfrequenz-Grenzwerte
- Tageskilometer
- durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- durchschnittliche und maximale Trittfrequenz*
- die Zeiten, in denen Sie sich während des Trainings innerhalb, oberhalb bzw. unterhalb Ihrer Zielzonen befunden haben
- OwnCal-Kalorienverbrauch
- Ihren kumulativen Kalorienverbrauch
- Ihre kumulative Trainingszeit inkl. Fahrzeit
- Ihre gesamte Fahrzeit
- Gesamtstrecke
- Ihre Intervalltrainings-Informationen: Aufwärm-, Intervall- und Abkühlphase
- Ihre Runden-Informationen: beste Rundenzeit, Runden- und Zwischenzeiten sowie aktuelle, durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für jede Runde sowie Geschwindigkeit am Ende der Runde.

Zusätzlich zu einer vollständigen Datei werden Ihre fünf letzten Trainingseinheiten in fünf **zusammengefassten Dateien** gespeichert. In diesen werden aufgezeichnet:

- Datum und Uhrzeit des Trainingsbeginns
- gesamte Trainingszeit
- durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für die Trainingseinheit

4. OPTIONEN (OPTIONS)
Im Options-Modus können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen:

Trainings-Einstellungen: Sie können zwischen drei Einstellungen wählen:
BasicUse ohne Einstellungen, 5 frei programmierbare BasicSets, Intervalltrainings-Datensätze

Funktions-Einstellungen: OwnCal-Kalorienverbrauch ein/aus, Fitness-Test ein/aus, vorhergesagte maximale Herzfrequenz ein/aus

Einstellen der Fahrradfunktionen: Fahrrad 1 oder 2 ein/aus, Reifenumfang, Trittfrequenz* ein/aus, Autostart ein/aus

Benutzerinformationen: Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum, Geschlecht, Aktivitätsniveau, maximale Herzfrequenz und maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (VO_{2max})

Empfänger-Einstellungen: Aktivitäts-/Tasten-Signalton ein/aus, Maßeinheiten 1/2, Hilfe ein/aus

Uhr-Einstellungen: Alarm/Wecker, Uhrzeit und Datum

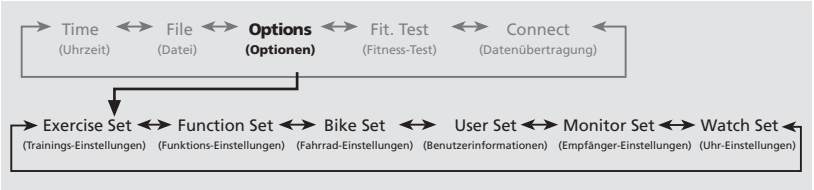
*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

5. FITNESS-TEST
In diesem Modus können Sie:
- den Polar Fitness-Test durchführen
- Ihre letzten Testergebnisse abrufen: Werte von OwnIndex und HR_{max}-p
- Ihre Benutzerinformationen aktualisieren, sodass sie Ihre aktuellen Werte von OwnIndex und HR_{max}-p anzeigen

6. DATENÜBERTRAGUNG (CONNECT)
In diesem Modus können Sie:
- Ihre Empfänger-Einstellungen von Ihrem Computer auf den Empfänger laden. Hierfür ist die PC Coach Light Software Version 3.0 oder höher erforderlich.
- aufgezeichnete Trainings-Informationen zwecks detaillierter Analyse auf Ihren Computer übertragen. Hierfür ist die PC Coach Light Software Version 3.0 oder höher erforderlich.

B. EINSTELLUNGEN

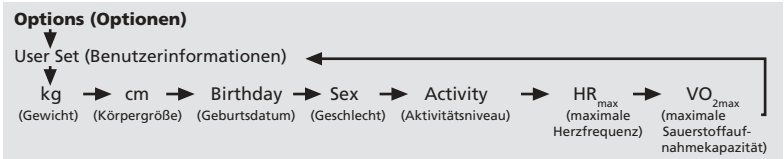
In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Einstellungen durch Drücken der Tasten des Armbandempfängers manuell eingegeben werden können. Der Armbandempfänger bietet Ihnen jedoch noch eine weitere Möglichkeit: Nehmen Sie Ihre Einstellungen mit der PC Coach Light Software vor und übertragen Sie sie von Ihrem Computer auf Ihren Armbandempfänger. Siehe Kapitel „Laden der Einstellungen vom Computer auf den Empfänger via UpLink".



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Einstell-Modus angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um die Auswahl der gewünschten Einstellungen zu bestätigen.

- Bewegen Sie sich mithilfe der UP- oder DOWN-Taste vor und zurück.
- Drücken Sie OK, um mit der Einstellung des Wertes zu beginnen.
- Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Wert einzustellen.
- Drücken Sie OK, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Kehren Sie durch Drücken der STOP-Taste zur vorhergehenden Einstellungs-Ebene zurück.
- Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, gleichgültig, wo Sie sich in den Options-Einstellungen befinden: Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt.
- Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP- oder DOWN-Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.
- Auf dem Display wird jede Funktion durch einen abgekürzten Text dargestellt.
- Ein blinkendes Viereck auf der rechten Seite des Displays zeigt, wo Sie sich im Einstellungs-Modus befinden.

Einstellen der Benutzerinformationen



! Zur Ermittlung des OwnCal-Kalorienverbrauchs, des OwnIndex-Fitness-Test, von HR_{max}-p und für die Anzeige des Prozentsatzes Ihrer maximalen Herzfrequenz ist es notwendig, Ihre persönlichen Benutzerinformationen einzugeben.

Die Maßeinheiten hängen von Ihrer Wahl in Options/Monitor Set/Unit 1 oder Unit 2 ab. Im Folgenden gehen wir von den Einheiten der Unit 1 aus.

	Unit 1	**Unit 2**
Gewicht	kg	lbs
Körpergröße	cm	ft/inch
Einstell-Reihenfolge Geburtsdatum	Tag - Monat - Jahr	Monat - Tag - Jahr

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET.
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis USER SET (= Benutzerinformationen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Benutzerinformationen zu beginnen.

Gewicht (kg)

5. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Gewicht ein. Drücken Sie OK.

Körpergröße (cm)

6. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihre Körpergröße ein. Drücken Sie OK.

Geburtsdatum (Birthday)

7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Tag Ihres Geburtsdatums einzustellen.
   Drücken Sie OK.

Unit 2: Die Einstell-Reihenfolge ist Monat - Tag - Jahr.

8. Der Monat erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Ihren Geburtsmonat zu wählen. Drücken Sie OK.
9. Das Jahr erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Geburtsjahr einzustellen. Drücken Sie OK.

Geschlecht (Sex)

10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Geschlecht ein. Wählen Sie MALE für männlich und FEMALE für weiblich. Drücken Sie OK.

Aktivitätsniveau (Activity)

11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihr Aktivitätsniveau für den Polar Fitness-Test ein. Drücken Sie OK.

Schätzen Sie Ihr durchschnittliches Langzeit-Aktivitätsniveau ein. Wenn die Änderung Ihrer regelmäßigen Trainingsgewohnheiten maximal sechs Monate zurückliegt, sollten Sie die Beschreibung Ihres Aktivitätsniveaus nicht ändern.

Niedrig (LO)	Sie betreiben nicht regelmäßig Freizeitsport. Sie fahren z. B. nur zum Vergnügen Rad oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.
Mittel (MIDDLE)	Sie betreiben regelmäßig Freizeitsport. Sie fahren z. B. 15-30 km pro Woche oder verbringen 1/2-2 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Tätigkeit, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Aktivität.
Hoch (HIGH)	Sie trainieren mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie fahren z. B. 30-60 km pro Woche oder verbringen 2-3 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Tätigkeit.
TOP	Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich, intensive körperliche Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.

Maximale Herzfrequenz (HR_{max})

12. Wenn Sie diesen Wert zum ersten Mal einstellen, wird Ihr in Abhängigkeit vom Alter bestimmter Wert der maximalen Herzfrequenz als Standard-Einstellung angezeigt (220 minus Lebensalter). **Falls Sie Ihren exakten, in einem Leistungstest festgestellten Wert der maximalen Herzfrequenz kennen,** stellen Sie den Wert durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein.
13. Drücken Sie OK.

Wenn Sie Ihren exakten Wert nicht kennen, aktualisieren Sie ihn im Fitness-Test-Modus, nachdem Sie den Polar Fitness-Test durchgeführt haben.

Maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (VO_{2max})

14. Wenn Sie Ihren exakten Wert zum ersten Mal einstellen, schlägt der Armbandempfänger als Standard-Einstellung den Wert 35 für Damen und den Wert 45 für Herren vor. **Falls Sie Ihren exakten, in einem Labor getesteten Wert der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität kennen,** stellen Sie den Wert durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein.
15. Drücken Sie OK.
    USER SET (= Benutzerinformationen) erscheint.

    Wenn Sie Ihren exakten Wert nicht kennen, aktualisieren Sie ihn im Fitness-Test-Modus, nachdem Sie den Polar Fitness-Test durchgeführt haben.

    Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Trainings-Einstellungen

Wenn Sie beginnen, Ihre bevorzugten Trainings-Einstellungen vorzunehmen, müssen Sie zunächst wählen, ob Sie Ihren individuellen Trainings-Datensatz einstellen oder mit der Option BasicUse trainieren möchten. Wenn Sie sich dafür entscheiden, mit dem Einstellen der Trainings-Datensätze zu beginnen, müssen Sie anschließend noch wählen, ob Sie den Basis-Datensatz (BasicSet) oder einen Intervalltrainings-Datensatz wählen möchten.

Wahl des Trainingstyps

BasicUse (E0)
BasicUse ist der Basis-Modus für das Training (ohne Herzfrequenz-Grenzwerte, Erholungsberechnung und Timer). Sie müssen keinerlei Einstellungen vornehmen, bevor Sie mit diesem Trainings-Modus trainieren.

Während des Trainings können Sie auf dem Display die folgenden optionalen Werte sehen:
- aktuelle Herzfrequenz oder durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
- Stoppuhr
- Uhrzeit
- Runden- und Zwischenzeiten

Zusätzlich können Sie den Kalorienverbrauch Ihrer Trainingseinheit, den Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz und die Fahrradinformationen sehen, falls Sie alle Benutzerinformationen eingestellt haben und die Funktionen eingeschaltet haben.

Trainings-Datensatz (E1-E5)
Mit diesem Modus können Sie während des Trainings dieselben optionalen Werte sehen wie im Modus BasicUse. Zusätzlich führt Sie der Trainings-Datensatz entsprechend den von Ihnen vorgenommenen Einstellungen durch Ihr Training. Sie können Ihren Trainings-Datensätzen auch Namen geben, z. B. nach dem Trainingstyp.

Sie können folgende Trainingsführungs-Funktionen einstellen:
- 3 Herzfrequenz-Grenzwerte
- 3 Countdown-Timer
- Intervall-Funktion
- Erholungsberechnung

Einstellen der Trainings-Datensätze
Nehmen Sie eine vollständige Voreinstellung von fünf Trainings-Datensätzen vor; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie einfach einen der Datensätze aus.

Intervalltrainings-Datensatz
Wenn Sie „Interval On (Ein)" wählen, können Sie für jeden Trainings-Datensatz 3 verschiedene Trainingsphasen wählen, und zwar in folgender Reihenfolge:

Aufwärmphase
- Countdown-Timer 1 Ein/Aus
- Herzfrequenz-Grenzwerte 1 Ein/Aus

Intervallphase
- Art der Intervallberechnung: manuell, Intervall auf Timer-Basis, Herzfrequenz-Basis oder Strecken-Basis
- Anzahl der Wiederholungen der Intervallphasen
- Herzfrequenz-Grenzwerte 2 Ein/Aus
- Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungszeit Ein/Aus

Abkühlphase
- Countdown-Timer 3 Ein/Aus
- Herzfrequenz-Grenzwerte 3 Ein/Aus

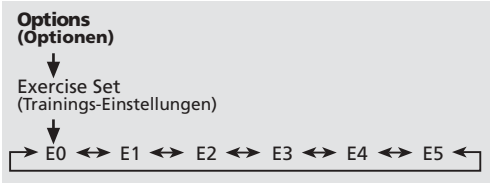
Wenn Sie die Countdown-Timer der Trainingsphase auf OFF/Aus stellen, müssen Sie die Phase manuell beenden.

BasicSet (Basis-Datensatz)
Wenn Sie „Interval OFF (Aus)" wählen, können Sie die folgenden Funktionen für Ihr Training einstellen:

- Timer 1 Ein/Aus
- Timer 2 Ein/Aus
- Timer 3 Ein/Aus
- Herzfrequenz-Grenzwerte 1 Ein/Aus
- Herzfrequenz-Grenzwerte 2 Ein/Aus
- Herzfrequenz-Grenzwerte 3 Ein/Aus
- Erholungsberechnung Ein/Aus

! Sie müssen die eingeschalteten Timer der Reihe nach wählen. Z. B. können Sie Timer 2 nicht auf „On/Ein" stellen, wenn Timer 1 „OFF/Aus" ist.

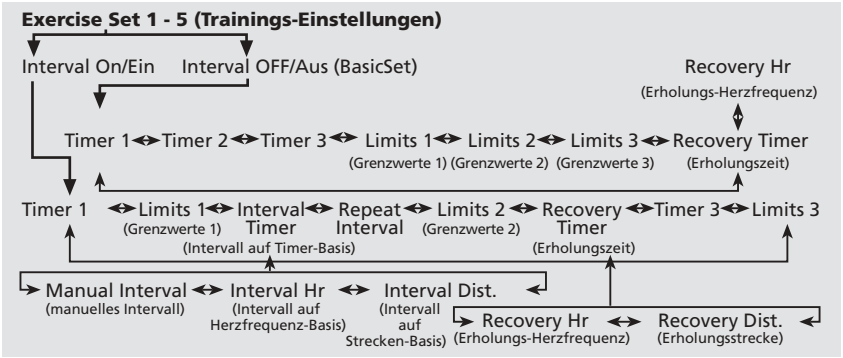
1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET.
3. Drücken Sie OK, um mit den Trainings-Einstellungen zu beginnen. Die Anzeige zeigt BasicUse E0 oder E1 bis E5.



4. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Trainingstyp angezeigt wird. Drücken Sie OK.

   Falls Sie BasicUse (E0) wählen: Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt und überspringen Sie den restlichen Teil der Trainings-Einstellungen. Falls Sie Exercise Set (= Trainings-Einstellungen) (E1-E5) wählen, wird „Interval On/OFF" angezeigt.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Intervall-Funktion ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. Timer 1 wird angezeigt.



Einstellen der Timer

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Timer angezeigt wird. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Timers zu beginnen.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Timer ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. Timer Aus: Überspringen Sie die Schritte 8-9.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK.

Um die anderen Timer einzustellen, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Timer angezeigt wird. Die Einstellungen nehmen Sie wie beschrieben vor.

Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Limits 1" (= Grenzwerte 1) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um die Einstellungen vorzunehmen.
8. Es erscheint „Lim High" (= Oberer Grenzwert). Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihren oberen Grenzwert ein. Drücken Sie OK.
9. Es erscheint „Lim Low" (= Unterer Grenzwert). Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste Ihren unteren Grenzwert ein. Drücken Sie OK.

Um die anderen Limits einzustellen, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Grenzwert angezeigt wird. Die Einstellungen nehmen Sie wie beschrieben vor.

Ein- und Ausschalten der Herzfrequenz-Grenzwerte

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Limits" (= Grenzwerte) angezeigt wird.
7. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt, um die Grenzwerte ein- oder auszuschalten. Lassen Sie die Taste los.

Einstellen des Intervalltyps
Sie können zwischen 4 optionalen Typen von Intervallen wählen:

A. Intervall auf Timer-Basis (Interval TIMER)	Ihr Intervall endet, wenn die gewählte Zeit abgelaufen ist.
B. Intervall auf Herzfrequenz-Basis (Interval Hr)	Ihr Intervall endet, wenn Sie die gewählte Herzfrequenz erreichen. Wird „Intervall auf Herzfrequenz-Basis" gewählt, muss die Erholungsberechnung eingeschaltet sein.
C. Intervall auf Strecken-Basis (Interval DIST)	Ihr Intervall endet, wenn Sie die gewählte Strecke zurückgelegt haben.
D. Manuelles Intervall (Interval MANUAL)	Sie beenden die Intervalltrainingseinheit manuell durch längeres Drücken der OK-Taste.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis Interval TIMER/Hr/DIST/MANUAL angezeigt wird. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Intervalltyps zu beginnen. Die Anzeige TIMER/Hr/DIST/MANUAL blinkt.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Intervalltyp zu wählen, der verwendet werden soll, um das Intervall zu beenden. Drücken Sie OK. Wenn Sie „Manuelles Intervall" wählen, überspringen Sie die Schritte 8 - 9.

A. Intervall auf Timer-Basis

8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Interval TIMER".

Oder

B. Intervall auf Herzfrequenz-Basis

8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Herzfrequenz ein, bei der Ihr Intervall beendet werden soll. Drücken Sie OK. Es erscheint „Interval Hr".

Oder

C. Intervall auf Strecken-Basis

8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Kilometer ein. Drücken Sie OK.
9. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Hunderterwert der Meter ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Interval DIST".

Unit 1: Einstellbare Maßeinheiten sind: Kilometer und Meter

Einstellen der Anzahl der Intervalle und Erholungen (Repeat)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

Sie können maximal 30 Intervalle und Erholungen (wenn eingeschaltet) für die Intervallphase einstellen.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Repeat" (= Wiederholung) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Anzahl zu beginnen.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Anzahl der Wiederholungen ein. Drücken Sie OK.

Oder

Wenn Sie die genaue Anzahl der Intervalle im Voraus nicht kennen, wählen Sie „kontinuierliche Intervalle". Die Intervalle folgen dann so lange aufeinander, bis Sie das Training manuell beenden oder bis 30 Intervalle absolviert worden sind.

8. Drücken Sie die DOWN-Taste, bis „Cont" und erscheinen. Drücken Sie OK.

Einstellen der Erholungsberechnung

A. Erholung auf Timer-Basis	Ihre Erholung wird beendet, wenn die voreingestellte Zeit abgelaufen ist.
Oder	
B. Erholung auf Herzfrequenz-Basis	Ihre Erholung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Herzfrequenz erreichen.
Oder	
C. Erholung auf Strecken-Basis	Die Erholungs-Messung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Strecke zurückgelegt haben.

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis Recovery TIMER, Hr oder DIST angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Ein- oder Ausschalten der Erholungsberechnung zu beginnen. „On/OFF" blinkt.
8. Schalten Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Erholungsberechnung ein oder aus. Drücken Sie OK. Aus: Überspringen Sie die Schritte 9-11. Ein: TIMER, Hr oder DIST blinkt.
9. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Erholungszeit, Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungsstrecke auszuwählen. Drücken Sie OK.

A. Die Anzeige zeigt „RecoTime" (= Erholungszeit).

10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.
11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Sekunden ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery TIMER" (= Erholungszeit).

Oder

B. Die Anzeige zeigt „RecoHr" (= Erholungs-Herzfrequenz).

10. Stellen Sie den Wert durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery Hr" (= Erholungs-Herzfrequenz).

Oder

C. Die Anzeige zeigt „Rec.Dist" (= Erholungsstrecke).

10. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Kilometer ein. Drücken Sie OK.
11. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Hunderterwert der Meter ein. Drücken Sie OK. Es erscheint „Recovery DIST" (= Erholungsstrecke).

Unit 2: Einstellbare Maßeinheiten sind: Meilen und Fuß

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Benennen von Trainings-Datensätzen

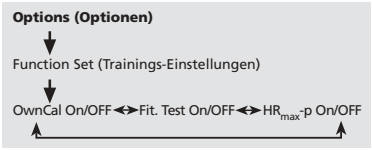
Sie können den Datensätzen beliebige Namen geben, die aus sieben Buchstaben, Ziffern oder Symbolen bestehen.

Die verfügbaren Zeichen sind: 0-9, Zwischenraum, A-Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie OK. Die Anzeige zeigt E0-E5.
4. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis der gewünschte Trainings-Datensatz (E1-E5) angezeigt wird.
5. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt. Der einstellbare Buchstabe blinkt.
6. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das gewünschte Zeichen aus. Drücken Sie OK.
7. Wiederholen Sie den vorhergehenden Schritt, bis Sie alle 7 Zeichen gewählt haben.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Ein- und Ausschalten der Funktionen



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis FUNCTION SET (= Funktions-Einstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Funktionen zu beginnen. Die Anzeige zeigt OwnCal On/OFF.

! Um die folgenden Funktionen einzuschalten, müssen Sie Ihre Benutzerinformationen einstellen. Falls kg oder lbs angezeigt wird, wenn Sie mit dem Einschalten einer Funktion beginnen, weist der Armbandempfänger darauf hin, dass Sie nicht Ihre sämtlichen Benutzerinformationen eingestellt haben.

OwnCal-Kalorienverbrauch Ein/Aus

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Funktion „OwnCal" zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Funktion „OwnCal" ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Um die exaktesten OwnCal Resultate zu erhalten, stellen Sie für VO_{2max} und HR_{max} Ihre in einem Leistungstest gemessenen Werte ein, sofern Sie diese kennen.
Wenn Sie Ihren exakten Wert nicht kennen, führen Sie den Polar Fitness-Test durch und aktualisieren Sie die Werte des OwnIndex und Ihrer HR_{max}-p im Fitness-Test-Modus.

Fitness-Test Ein/Aus

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis Fit. Test angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des „Fitness-Test" zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Fitness-Test ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Anzeige der maximalen Herzfrequenz Ein/Aus (HR_{max}-p)

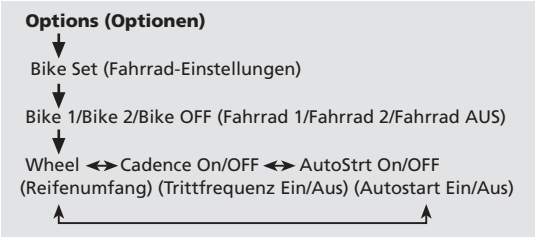
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis HRmax-p angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Anzeige der maximalen Herzfrequenz HR_{max}-p zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um HR_{max}-p ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

HR_{max}-p kann nur dann eingeschaltet werden, wenn der Polar Fitness-Test eingeschaltet ist.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Einstellen der Fahrradfunktionen



1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis BIKE SET (= Fahrrad-Einstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit den Fahrrad-Einstellungen zu beginnen.
5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Fahrrad 1 oder 2 zu wählen, oder schalten Sie die Fahrradfunktionen aus (OFF). Drücken Sie OK. Wheel wird angezeigt. Falls Sie die Fahrradfunktionen ausgeschaltet haben, überspringen Sie den restlichen Teil der Fahrrad-Einstellungen.

Sie können für den Armbandempfänger Einstellungen für zwei verschiedene Fahrräder vornehmen. Nehmen Sie die Einstellungen für beide Fahrräder vor; wenn Sie mit dem Training beginnen, wählen Sie dann einfach Fahrrad 1 oder 2. Wenn Sie die Fahrrad-Einstellungen 1 oder 2 aktivieren, sind Ihre Geschwindigkeits- und Strecken-Messfunktionen stets eingeschaltet. Bevor Sie den Armbandempfänger zum Messen von Strecken-, Geschwindigkeits- und Trittfrequenz*-Informationen verwenden können, müssen Sie den Reifenumfang Ihres Fahrrades eingeben.

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Einstellen des Reifenumfangs (Wheel)
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

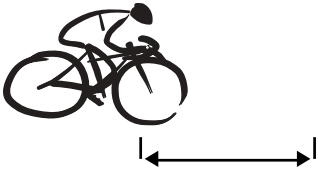
6. Beginnen Sie mit dem Display, auf dem Wheel (= Rad) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Reifenumfangs zu beginnen.
8. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste den Reifenumfang ein. Drücken Sie OK.

Sie haben die folgenden Alternativen zur Ermittlung des Reifenumfangs Ihres Fahrrades:

METHODE 1:
Lesen Sie auf dem Reifen Ihres Fahrrades die in Zoll angegebene Reifengröße ab. Der Tabelle unten können Sie den der jeweiligen Reifengröße entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

ERTRO	Reifengröße (Zoll)	Reifenumfang (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

METHODE 2:
Markieren Sie eine Stelle auf dem Reifenmantel des Vorderrades. Als Markierung ist das Ventil geeignet. Bringen Sie diese Markierung mit einer Markierung auf der Straße zur Deckung. Stützen Sie sich auf den Lenker und schieben Sie das Fahrrad, bis das Vorderrad genau eine Umdrehung vollzogen hat. Markieren Sie jetzt die Stelle auf dem Boden an der die Reifenmarkierung wieder den Boden berührt. Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Bodenmarkierungen, und Sie erhalten jetzt den Reifenumfang. Einen exakteren Wert erhalten Sie, wenn Sie das Vorderrad dreimal abrollen und die gemessene Strecke durch drei dividieren.



! Der Reifenumfang wird wegen der größeren Genauigkeit stets in Millimetern angegeben. Ein Reset (Rückstellung) des Herzfrequenz-Messgerätes bewirkt die Aktivierung der Grundeinstellungen.

Trittfrequenz* Ein/Aus (Cadence)
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis Cadence (= Trittfrequenz) angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Trittfrequenz zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
8. Schalten Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Trittfrequenz ein oder aus. Drücken Sie OK.

Autostart Ein/Aus (AutoStrt)
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige, wiederholen Sie die Schritte 1-5.

6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis AutoStrt angezeigt wird.
7. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Autostart zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.

Autostart bedeutet, dass der Armbandempfänger automatisch mit der Aufzeichnung des Trainings beginnt bzw. diese beendet/unterbricht, wenn Sie beginnen bzw. aufhören, Ihr Fahrrad zu bewegen (d.h. wenn der Armbandempfänger beginnt bzw. aufhört, Informationen von den Fahrradsensoren zu empfangen).

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Benennen von Fahrrad 1 und Fahrrad 2

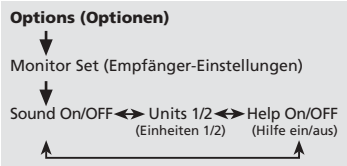
Sie können den Fahrrädern beliebige Namen geben (z. B. Markennname), die aus vier Buchstaben, Ziffern oder Symbolen bestehen können.

Die Nummer in der rechten Ecke der Anzeige gibt an, welche Fahrrad-Einstellungen zur Zeit verwendet werden. (b0 = Fahrrad aus, b1 = Fahrrad 1, b2 = Fahrrad 2)

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis BIKE SET (= Fahrrad-Einstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit den Fahrrad-Einstellungen zu beginnen.
5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis Bike 1 oder 2 angezeigt wird.
6. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt. Der einstellbare Buchstabe blinkt.
7. Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste das gewünschte Zeichen aus. Drücken Sie OK.
8. Wiederholen Sie den vorhergehenden Schritt, bis Sie alle vier Zeichen gewählt haben.

Einstellen der Messgerät-Optionen

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis MONITOR SET (= Empfänger-Einstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit den Empfänger-Einstellungen zu beginnen. Die Anzeige zeigt Sound (= Aktivitäts-/Tasten-Signalton).



Ein- und Ausschalten des Aktivitäts-/Tasten-Signaltons (Sound)
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Signaltons zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Signalton ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Der Aktivitäts-/Tasten-Signalton beinhaltet den Tasten-Signalton sowie im Mess- und Trainings-Modus die folgenden Aktivitäts-Signaltöne: Start, Stop und Runden-Aufzeichnung, Signaltöne für Phasenbeginn, Intervallphasenende und Ende der Erholungsberechnung. Dazu gehören nicht die Herzfrequenz-Zielzonenalarme, der Alarm/Wecker und der Fitness-Test-Alarm.

Wahl der Maßeinheiten (Units)
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Units" (= Einheiten) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Einheiten zu beginnen. 1 oder 2 beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die gewünschte Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie OK.

Die Einstellungen der Maßeinheiten beeinflussen die folgenden Merkmale:

	Maßeinheiten 1:	**Maßeinheiten 2:**
Benutzerinformationen	kg, cm	Pfund, Fuß
Geburtsdatum	Tag-Monat-Jahr	Monat-Tag-Jahr
Geschwindigkeit	km/h	Meilen/h
Strecke	km	Meilen, Fuß
Reifenumfang	mm	mm (ACHTUNG!)

Ein- und Ausschalten der Hilfefunktion (Help)
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

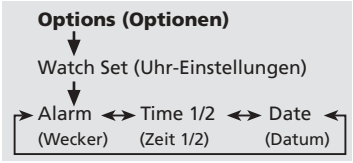
5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Help" (= Hilfe) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Hilfe-Funktion zu beginnen. On/OFF beginnt zu blinken.
7. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Hilfe ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK.

Wenn Sie die Hilfe einschalten, werden Sie in den Modi Optionen und Datei von den blinkenden Pfeilen so geführt, dass Sie die richtigen Tasten verwenden. Während des Trainings können Sie, wenn Sie die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen wechseln, einige Sekunden lang den Namen der Funktion sehen.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Einstellen der Uhrenfunktionen

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis OPTIONS angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Options-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt EXERCISE SET (= Trainings-Einstellungen).
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis WATCH SET (= Uhr-Einstellungen) angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Uhrenfunktionen zu beginnen. Die Anzeige zeigt ALARM.



Einstellen des Alarms (ALARM)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Alarms (Weckers) zu beginnen.•)) On/OFF beginnt zu blinken.
6. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Alarm ein- oder auszuschalten. Drücken Sie OK. 24-Std.-Modus: Überspringen Sie Schritt 7.
7. 12-Std.-Modus: AM/PM beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen. Drücken Sie OK.
8. Die Stunden beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Stunden ein. Drücken Sie OK.
9. Die Minuten beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.

OFF/Aus: die Schritte 7-9 überspringen.

Wenn der Zeitpunkt des Alarms erreicht ist, ertönt eine Minute lang das Alarmsignal; Sie können es abstellen, indem Sie eine der fünf Tasten drücken.

Einstellen der Uhrzeit (TIME)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Time 1/Time 2" (Zeit 1/Zeit 2) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen der Uhrzeit zu beginnen.
7. „Time" (= Zeit) blinkt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Zeit 1 oder Zeit 2 zu wählen. Drücken Sie OK.
8. 12h/24h beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den 12- oder 24-Std.-Modus zu wählen. Drücken Sie OK. 24-Std.-Modus: Überspringen Sie Schritt 9.
9. 12-Stunden-Modus: AM/PM beginnt zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um AM (vor 12 Uhr mittags) oder PM (nach 12 Uhr mittags) zu wählen. Drücken Sie OK.
10. Die Stunden beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Stunden ein. Drücken Sie OK.
11. Die Minuten beginnen zu blinken. Stellen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste die Minuten ein. Drücken Sie OK.

Einstellen des Datums (DATE)

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „DATE" (= Datum) angezeigt wird.
6. Drücken Sie OK, um mit dem Einstellen des Datums zu beginnen.
7. „Day" (= Tag) erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert zu wählen. Drücken Sie OK.
8. „Month" (= Monat) erscheint. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert zu wählen. Drücken Sie OK.
9. Die Ziffern der Jahreszahl beginnen zu blinken. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Jahr zu wählen. Drücken Sie OK.

12-Std.-Modus: Die Einstell-Reihenfolge ist Monat - Tag - Jahr.

Drücken Sie kurz die STOP-Taste, um mit den Einstellungen fortzufahren, oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Tipps für die Einstellung

Wechseln von Zeit 1 zu Zeit 2 und umgekehrt
Ausgehend von der Uhrzeitanzeige halten Sie die DOWN-Taste gedrückt. In der obersten Zeile wird einige Sekunden lang „Time 1" (= Zeit 1) oder „Time 2" (= Zeit 2) angezeigt. Die angezeigte Zeit wird nun bei allen Uhr- und Alarm-Funktionen verwendet. Wenn Sie Zeit 2 wählen, wird in der Uhrzeitanzeige „2" angezeigt.

Wechseln zum Uhreinstellungs-Modus
Um ausgehend von der Uhrzeitanzeige direkt zu den Uhr-Einstellungen zu gelangen, halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste einige Sekunden lang gedrückt. Wenn Sie Funktionen bzw. Einstellungen überspringen und unmittelbar zur Einstellung einer bestimmten Uhrenfunktion gelangen möchten, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschte Uhrenfunktion angezeigt wird. Stellen Sie die Funktion entsprechend der Beschreibung im Abschnitt „Einstellen der Uhrenfunktionen" ein.

Wechseln der Maßeinheiten (kg/lbs, km/miles oder m/ft)
- wenn Sie Ihre Benutzerinformationen zu Gewicht und Körpergröße einstellen
- wenn Sie für eine Intervallphase einen Intervall auf Strecken-Basis oder eine Erholungsberechnung auf Strecken-Basis wählen

Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt, bis die Maßeinheiten wechseln. Lassen Sie die Taste los.

Wechseln von Datum und Benutzerkennung
Mithilfe der PC Coach Light Software können Sie eine Benutzerkennung (z. B. Ihren Namen) einstellen. Ist die Benutzerkennung eingestellt, wird sie in der oberen Zeile der Uhrzeitanzeige angezeigt. Sie können zwischen Benutzerkennung und Datum wechseln, indem Sie die UP-Taste gedrückt halten.

C. TRAINING

Uhrzeit
↓
Mess-Modus
↓
Trainings-Modus

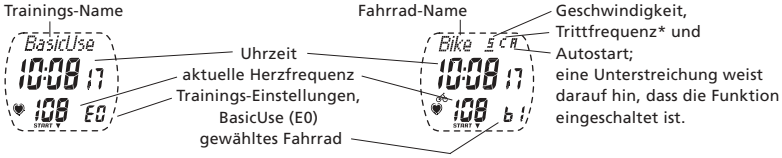
Sie können bei Ihrem Training zwei Modi verwenden: den Mess-Modus oder den Trainings-Modus. Im Mess-Modus können Sie Ihre Herzfrequenz sehen, Ihr Training wird jedoch nicht aufgezeichnet. Im Trainings-Modus wird Ihr Training aufgezeichnet, und die Stoppuhr und andere Berechnungen werden gestartet.

Mess-Modus

1. Tragen Sie den Sender und den Armbandempfänger so, wie dies im Abschnitt „Basisinformationen" beschrieben ist.
2. Um sicherzustellen, dass die Code-Suche erfolgreich ist:
- Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger maximal einen Meter beträgt.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sich nicht in der Nähe anderer Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Handys, Autos, motorisierten Trainingsgeräten oder anderen Quellen elektromagnetischer Störungen befinden.
3. Beginnen Sie mit der Anzeige der Uhrzeit und drücken Sie die OK-Taste, um mit der Herzfrequenz-Messung zu beginnen. Ein Herzsymbol beginnt zu blinken, und nach maximal 15 Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz (in Herzschlägen pro Minute). Der Rahmen um das Herzsymbol zeigt an, dass der Herzfrequenz-Empfang codiert wurde. Sollte kein Rahmen angezeigt werden, so halten Sie die STOP-Taste gedrückt und beginnen Sie erneut bei Punkt 3. Sie befinden sich nun im Mess-Modus. Wenn kein Herzfrequenz-Signal empfangen wird, kehrt der Empfänger nach 5 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

Die folgende Anzeige erscheint, wenn Sie in den Mess-Modus gelangen. Sie können von dieser Anzeige durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste zur Stoppuhr-Anzeige wechseln.

Wenn Fahrrad 1 oder 2 aktiviert ist, beginnen die folgenden Anzeigen zu wechseln, sobald Sie in den Mess-Modus gelangt sind:



4. Wenn Sie Ihre Fahrradinformationen aufzeichnen möchten, bewegen Sie das Rad nicht, bis Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie OK, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.

Oder

Falls Sie die Fahrradinformationen ohne Herzfrequenz-Messung aufzeichnen möchten, drücken Sie OK, und beginnen Sie erst dann mit dem Radfahren, wenn die Herzfrequenz-Anzeige 00 zeigt.

Autostart für Fahrradtraining

Von der Anzeige der Uhrzeit ausgehend drücken Sie die OK-Taste, um in den Mess-Modus zu gelangen. Die Aufzeichnung Ihrer Trainingsinformationen wird automatisch gestartet/ unterbrochen, wenn Sie mit dem Radfahren beginnen/das Radfahren unterbrechen.

Wenn Sie die Fahrradinformationen ohne Herzfrequenz-Messung aufzeichnen möchten, beginnen Sie mit dem Radfahren, nachdem die Herzfrequenz-Anzeige 00 zeigt. Wenn Sie zusätzlich auch Ihre Herzfrequenz messen und aufzeichnen möchten, bewegen Sie das Rad nicht, bis Ihre Herzfrequenz auf der Anzeige erscheint.

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Trainings-Modus

Wenn Sie von der Uhrzeitanzeige aus beginnen, drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt.

Die Trainings-Informationen werden nur dann in einer Trainings-Datei gespeichert, wenn die Stoppuhr läuft. Die aktivierte Speicherung wird durch einen Graphikbalken angezeigt, der kontinuierlich durch das Display (auf der rechten Seite) läuft.

Falls Ihr voreingestelltes Training Fahrrad-Einstellungen erfordert, wird für einige Sekunden Set Bike angezeigt. Um die Trainings-Einstellungen zu starten, müssen Sie Fahrrad 1 oder 2 auswählen, indem Sie die DOWN-Taste drücken und halten, bis Bike 1/ 2 angezeigt wird.

Die Auswahl wird in der rechten Ecke im Display angezeigt:
b0 = Fahrrad aus
b1 = Fahrrad 1 Einstellungen
b2 = Fahrrad 2 Einstellungen

Falls auf dem Display die Anzeige 00/- - erscheint, so wird keine Herzfrequenz empfangen. Bringen Sie den Armbandempfänger auf die Höhe Ihrer Brust, nahe an das Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

Zu Beginn Ihres Trainings, während der ersten 60 Minuten, wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Wenn Sie länger als 60 Minuten trainiert haben, wird die Trainingszeit in Stunden und Minuten angezeigt.

! Die Tageskilometer können durch Drücken und Halten der SIGNAL/LIGHT-Taste auf Null gestellt werden. Deshalb sollte Trip (= Tageskilometer) nicht in der oberen Zeile angezeigt werden, wenn der Zielzonenalarm ein- oder ausgeschaltet wird.

Ein- und Ausschalten des Herzfrequenz-Zielzonenalarms

! Bitte beachten Sie, dass Sie den Zielzonenalarm bei eingeschalteten Fahrradfunktionen nicht verwenden können.

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste und halten Sie sie gedrückt.
Wenn in der Anzeige •)) erscheint, ist der Zielzonenalarm eingeschaltet. Sie hören dann bei jedem Herzschlag einen Piepton, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Herzfrequenz-Grenzwerte befindet.

Wenn Sie den Zielzonenalarm nicht verwenden möchten, weist Sie die blinkende Anzeige der Herzfrequenz darauf hin, dass sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Herzfrequenz-Grenzwerte befindet. Diese Funktion ist automatisch aktiviert, wenn Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte eingeschaltet haben; sie kann nicht ausgeschaltet werden. Im BasicUse (E0) stehen Ihnen keine Grenzwerte zur Verfügung.

Zusätzlich zum Herzfrequenz-Zielzonenalarm können Sie sehen:
▲ dass Sie oberhalb der Herzfrequenz-Zielzone trainieren,
▼ dass Sie unterhalb der Herzfrequenz-Zielzone trainieren.

Wechsel der Herzfrequenz-Grenzwerte

Drücken Sie die UP-Taste und halten Sie sie gedrückt. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die gewünschten Grenzwerte angezeigt werden.
Im Intervalltrainings-Modus erfolgt mit dem Übergang zu einer neuen Phase automatisch ein Wechsel der Grenzwerte entsprechend den voreingestellten Grenzwerten.

Je nach dem gewählten Trainingstyp stehen Ihnen drei Trainings-Modi wahlweise zur Verfügung:

- BasicUse
- Intervalltrainings-Datensatz (Int On)
- BasicSet (Int OFF)

Die folgenden Funktionen können in allen drei zur Wahl stehenden Trainings-Modi verwendet werden.

Einschalten der Displaybeleuchtung

Drücken Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste.
Nachdem Sie die Displaybeleuchtung einmal im Mess-Modus verwendet haben, wird das Display des

Armbandempfänger automatisch beleuchtet, wenn Sie die Trainingseinheit beginnen oder beenden, Rundenzeiten speichern sowie am Ende eines Intervalls und einer Erholungsberechnung.

Speichern von Runden- und Zwischenzeiten
Drücken Sie OK, um Runden-/Zwischenzeiten zu speichern.

Zuerst
Rundenzeit (Lap Time)
Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde
Rundenzahl

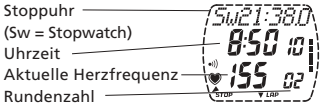
Danach
Zwischenzeit (Split Time)

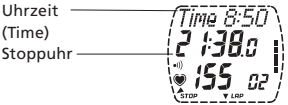
Der Armbandempfänger speichert automatisch eine Rundenzeit, wenn Sie die Aufzeichnung einer Trainingseinheit beenden. Er kann 99 Runden speichern, falls Sie nicht die Intervall-Funktion verwendet haben. Nach der Speicherung von 99 Runden erscheint jedesmal, wenn Sie eine Runde beenden, in der Anzeige FULL (= voll). Sie können fortfahren, Runden zu absolvieren, diese werden jedoch nicht gespeichert. Der Armbandempfänger fährt fort, alle übrigen Informationen des Trainings aufzuzeichnen, mit Ausnahme der Runden- und Intervall-Informationen.

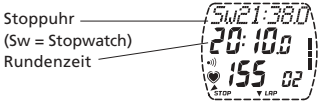
Unterbrechen des Trainings
Drücken Sie die STOP-Taste.
Die Aufzeichnung des Trainings, die Stoppuhr und die übrigen Berechnungen werden unterbrochen bzw. angehalten. Um fortzufahren, drücken Sie OK.
Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt.

Wenn Sie vergessen, die Herzfrequenz-Messung zu verlassen, nachdem Sie die Stoppuhr angehalten und den Sender von Ihrer Brust abgenommen haben, kehrt der Empfänger nach 5 Minuten automatisch zur Uhrzeitanzeige zurück.

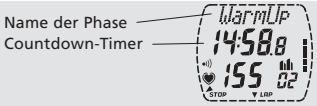
Wechsel der angezeigten Trainings-Informationen
Es gibt vier Anzeige-Optionen, zwischen denen Sie durch Drücken der DOWN-Taste umschalten können. Wenn Sie die Anzeige-Optionen konfiguriert haben, speichert der Armbandempfänger die Einstellungen, d.h, wenn Sie das nächste Mal mit dem Training beginnen, werden die vorherigen Einstellungen verwendet. Falls die Hilfe-Funktion eingeschaltet ist, erscheint einige Sekunden lang der Name der angezeigten Funktion.







! Wenn Sie Ihren Intervalltrainings-Datensatz aktiviert haben, verfügen Sie zusätzlich zu den vier Anzeigen über eine weitere Anzeige. In diesem Fall können Sie die mittlere und untere Zeile ändern.



Die verschiedenen Phasen-Anzeigen finden Sie im Abschnitt „Trainieren mit einem Intervalltrainings-Datensatz".
Weiterhin können Sie wählen, welche Informationen in den drei Zeilen der Anzeige angezeigt werden sollen.

Sie können die mittlere und obere Zeile entweder im Mess-Modus oder während des Trainings einstellen/wählen.

Wahl der in der mittleren Zeile angezeigten Informationen

1. Drücken Sie die DOWN-Taste, um die gewünschte Anzeigevariante zu wählen. Wenn Sie die in der mittleren Zeile angezeigten Informationen wechseln, so wechseln auch die obere Zeile und die untere Herzfrequenz-Zeile. Fahren Sie mit der Wahl der oberen und unteren Zeile fort.

Wahl der in der oberen Zeile angezeigten Informationen

2. Drücken Sie die UP-Taste, um zwischen folgenden Informationen zu wählen:
   Uhrzeit (Time), Stoppuhr (Sw), Rundenzeit (Lp), oder wenn Sie die Funktionen eingeschaltet haben, Kalorienverbrauch (Cal), Tageskilometer (Trip), momentane Geschwindigkeit (Spd), durchschnittliche Geschwindigkeit (Avg Speed), maximale Geschwindigkeit (Max Speed), Trittfrequenz* (Cad).

   Sie können für die obere und mittlere Zeile nicht dieselbe angezeigte Funktion wählen, d.h., die Option in der mittleren Zeile steht für die obere Zeile nicht mehr zur Verfügung.

Wahl der unteren Herzfrequenz-Informationszeile/Anzeige des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz

Während des Trainings können Sie bei laufender Stoppuhr zwischen unterschiedlichen Anzeigeinformationen hin- und herwechseln.

3. Drücken Sie die DOWN-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zwischen folgenden Informationen zu wählen:
   Aktuelle Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz (AVG) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (% MAX) (falls Sie Ihre Benutzerinformationen eingestellt haben).

Sie können die angezeigte Funktion der unteren Zeile nur dann wechseln, wenn die Stoppuhr eingeschaltet ist.

Rückstellen der Stoppuhr auf Null

1. Unterbrechen Sie Ihr Training.
2. Drücken Sie die DOWN-Taste und halten Sie sie gedrückt, bis die Stoppuhr zurückgestellt ist. Lassen Sie die DOWN-Taste los.
3. Drücken Sie OK, um die Stoppuhr und die Aufzeichnung erneut zu starten oder drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren. Infolge der Rückstellung Ihrer Stoppuhr wird die aufgezeichnete Datei gelöscht.

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Wechsel des Trainings-Datensatzes

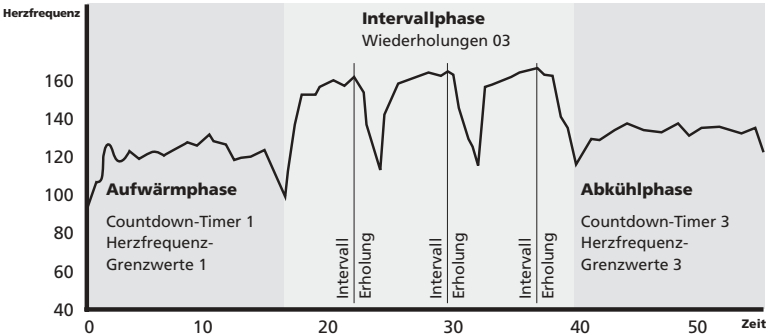
1. Beginnen Sie mit der Uhrzeitanzeige. Drücken Sie OK, um in den Mess-Modus zu gelangen.
2. Wenn Sie den voreingestellten Trainings-Datensatz wechseln möchten, halten Sie die UP-Taste gedrückt, bis der Trainings-Datensatz (E1-E5) gewechselt wird. Lassen Sie die Taste los. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der gewünschte Trainings-Datensatz angezeigt wird.
3. Um mit dem Trainieren und Aufzeichnen gemäß dem voreingestellten Trainingstyp zu beginnen, drücken Sie OK.

Trainieren mit einem Intervalltrainings-Datensatz (Int On, E1-E5)

In diesem Modus können Sie auch die Funktionen verwenden, die im Abschnitt „Trainings-Modus" angegeben sind.

Der IntervalTrainer führt Sie automatisch durch Ihr Training. Damit Sie die Aktivitäts-Signaltöne hören, wenn die Phase beginnt und endet, stellen Sie sicher, dass der Aktivitäts-/Tasten-Signalton eingeschaltet ist. Wenn Sie den Countdown-Timer der Phase ausgeschaltet haben, müssen Sie die Phase manuell beenden, indem Sie die OK-Taste gedrückt halten. Wenn die Stoppuhr zu laufen beginnt, weist darauf hin, dass der IntervalTrainer eingeschaltet ist. Wenn die Intervalltrainingseinheit endet, startet der Armbandempfänger automatisch ein BasicUse-Training, welches in derselben Datei aufgezeichnet wird wie Ihre Intervalltrainingseinheit.

Aufbau einer Intervalltrainingseinheit:



Aufwärmphase

1. *Zuerst*
Herzfrequenz-Grenzwerte 1 (falls eingeschaltet)

2. *Danach*
Countdown-Timer 1
Herzfrequenz-Information

Der Countdown-Timer beginnt zu laufen, wenn Sie den Timer 1 eingeschaltet haben. Wenn Sie den Timer ausgeschaltet haben, halten Sie die OK-Taste gedrückt und fahren Sie auf der nächsten Seite unter Intervallphase fort.

3. *Am Ende der Aufwärmphase*
Dauer der Aufwärmphase
Durchschnittliche Herzfrequenz der Aufwärmphase

Intervallphase

Der Armbandempfänger zeichnet bis zu 30 wiederholte Intervallphasen auf. Ihre Intervallphase setzt sich aus Intervall-Abschnitten und Erholungsberechnungs-Abschnitten (falls eingeschaltet) zusammen, die während Ihrer gesamten Intervallphase einander abwechseln.

Intervall-Abschnitt

1. *Zuerst*

Voreingestellte Herzfrequenz-Grenzwerte 2 (falls eingeschaltet)

2. *Danach*

Entsprechend Ihrer Einstellung erscheint eine der folgenden Anzeigen:
A. manuelles Intervall, **B.** Intervall auf Timer-Basis, **C.** Intervall auf Herzfrequenz-Basis oder **D.** Intervall auf Strecken-Basis.

A. Manuelles Intervall
Anzahl der eingestellten Intervalle
Nummer des aktuellen Intervalls
Intervallzeit
Herzfrequenz-Information
Falls Sie „manuelles Intervall" gewählt haben, ist Ihr Intervall beendet, wenn Sie die OK-Taste gedrückt halten.

Oder

B. Intervall auf Timer-Basis
Countdown-Timer 2
Falls Sie „Intervall auf Timer-Basis" gewählt haben, ist Ihr Intervall nach Ablauf der voreingestellten Zeit beendet.

Oder

C. Intervall auf Herzfrequenz-Basis
Die Differenz zwischen der voreingestellten Herzfrequenz für das Intervall und der aktuellen Herzfrequenz.
Falls Sie „Intervall auf Herzfrequenz-Basis" gewählt haben, ist Ihr Intervall beendet, wenn Ihre Herzfrequenz den voreingestellten Wert erreicht.

Oder
D. Intervall auf Strecken-Basis
Zurückzulegende Strecke
Ihr Intervall ist beendet, wenn Sie die voreingestellte Strecke zurückgelegt haben.

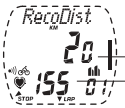
3. *Am Ende des Intervalls*
Dauer des Intervalls
Durchschnittliche Herzfrequenz des Intervalls

Wenn Ihr Intervall beendet ist, fährt der Armbandempfänger automatisch mit der folgenden voreingestellten Funktion fort: Erholungsberechnung oder Abkühlphase.

Erholungsberechnung
Entsprechend Ihrer Einstellung erscheint eine der folgenden Anzeigen:
A. Erholungsberechnung auf Timer-Basis, **B.** Erholungsberechnung auf Herzfrequenz-Basis oder **C.** Erholungsberechnung auf Strecken-Basis.

A. Erholungsberechnung auf Timer-Basis
Erholungs-Countdown-Timer
Aktuelle Herzfrequenz
Oder

B. Erholungsberechnung auf Herzfrequenz-Basis
Die Differenz zwischen der voreingestellten Erholungs-Herzfrequenz und der aktuellen Herzfrequenz
Aktuelle Herzfrequenz



Oder

C. Erholungsberechnung auf Strecken-Basis
Noch zurückzulegende Erholungs-Strecke
Aktuelle Herfrequenz

Wenn die Erholungsberechnung abgeschlossen ist, hören Sie zwei Signaltöne.

Am Ende der Erholung

A. und **B.** **Oder** **C.**

Dauer der Erholung
Abnahme Ihrer Herzfrequenz
Erholungs-Strecke

Abkühlphase

1. *Zuerst*

Voreingestellte Herzfrequenz-Grenzwerte 3 (falls eingeschaltet)

2. *Danach*

Countdown-Timer 3
Herzfrequenz-Information

Der Countdown-Timer beginnt zu laufen, wenn Sie den Timer 3 eingeschaltet haben. Wenn Sie den Timer ausgeschaltet haben, halten Sie die OK-Taste gedrückt, um eine Phase zu beenden.

3. *Am Ende der Abkühlphase*

Dauer der Abkühlphase
Durchschnittliche Herzfrequenz der Abkühlphase

Nachdem Ihre Abkühlphase beendet ist, fährt der Empfänger automatisch mit der Trainingsaufzeichnung im Modus BasicUse fort.

Sie können fortfahren, indem Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte des vorhergehenden Trainings auch im Modus BasicUse verwenden und wechseln. Falls Sie eine weitere Intervalltrainingseinheit absolvieren möchten, halten Sie die OK-Taste gedrückt.

Beenden oder Unterbrechen einer Intervalltrainingseinheit

1. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen.
2. Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Oder

Drücken Sie die STOP-Taste. Es erscheint BasicUse. Sie können fortfahren, indem Sie Ihre Herzfrequenz in diesem Modus (Mess-Modus) messen oder die OK-Taste drücken, um weiter mit BasicUse zu trainieren und Ihre Trainingsinformationen aufzuzeichnen. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Trainieren mit BasicSet (Int OFF, E1-E5)

In diesem Modus können Sie auch die Funktionen verwenden, die im Abschnitt „Trainings-Modus" beschrieben sind.

Starten der Timer

Falls die Timer eingeschaltet sind, beginnen diese automatisch zu laufen, sobald Sie die Stoppuhr starten. Die Timer wechseln einander in folgender Reihenfolge ab: Timer 1, 2, 3, 1, 2, 3 usw.
Am Ende von Timer 1 hören Sie einen Signalton, am Ende von Timer 2 hören Sie zwei Signaltöne, und am Ende von Timer 3 hören Sie drei Signaltöne. Die Timer werden angehalten, wenn Sie die Stoppuhr stoppen.

Starten der Erholungsberechnung
Um die Erholungsberechnung zu starten, halten Sie die OK-Taste gedrückt.
In Abhängigkeit von der von Ihnen vorgenommenen Einstellung erscheint in der oberen Zeile der Anzeige „RecoHr" (= Erholungs-Herzfrequenz) oder „RecoTime" (= Erholungszeit). Nach Beendigung der Erholungsberechnung, wird die Stoppuhr angehalten und das Training unterbrochen (d.h. in dieser Zeit werden keine Herzfrequenz-Werte aufgezeichnet).

Nach der Erholungsberechnung können Sie die Stoppuhr durch Drücken der OK-Taste neu starten, um mit der Trainingseinheit fortzufahren. Wenn Sie eine weitere Erholungsberechnung durchführen, werden die vorherigen Erholungs-Informationen dadurch gelöscht.

Beenden des Trainings

1. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden.
2. Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird. Der Armbandempfänger speichert automatisch eine Rundenzeit, wenn Sie die Aufzeichnung einer Trainingseinheit beenden.

Tipps für das Training

Überprüfen der Herzfrequenz-Grenzwerte und der Displaybeleuchtung
Bringen Sie den Armbandempfänger nahe an das Polar Logo des Senders. Die Displaybeleuchtung wird einige Sekunden lang eingeschaltet. Die Anzeige zeigt die aktuellen Herzfrequenz-Grenzwerte des Trainings.

Wechsel des Trainingstyps (E0 oder E1-E5)
Drücken Sie im Mess-Modus die UP-Taste und halten Sie sie gedrückt. Lassen Sie sie los. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der gewünschte Trainings-Datensatz oder BasicUse angezeigt wird.

Wechsel der Fahrrad-Einstellung (b0, b1 oder b2)
Drücken Sie im Mess-Modus die DOWN-Taste und halten Sie diese gedrückt, bis Fahrrad 1 oder 2 oder Bike OFF (= Fahrrad Aus) angezeigt wird. Lassen Sie die Taste los. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Gewünschte angezeigt wird. Weitere Informationen über Fahrradfunktionen und -Trainingseinstellungen sind in den Kapiteln „Trainings-Modus" und „Wechsel der angezeigten Trainingsinformationen" zu entnehmen. Sie können nun beginnen, mit den gewählten Einstellungen zu trainieren.

Rückstellen der Tageskilometer
Drücken Sie im Mess-Modus oder im Trainings-Modus die UP-Taste, bis Trip angezeigt wird. Halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste, bis die Trip-Anzeige den Wert Null erreicht. Lassen Sie die Taste los. Um mit dem Training fortzufahren, drücken Sie die OK-Taste im Mess-Modus.

Neustart des Intervalls oder der Erholungsberechnung
Unterbrechen Sie das Intervall oder die Erholungsberechnung mit der STOP-Taste.
Beginnen Sie mit dem Rückstellen, indem Sie die DOWN-Taste gedrückt halten. Um dieselbe Berechnung neu zu starten, drücken Sie die OK-Taste; Rückstellen der Intervalltrainingseinheit siehe Abschnitt „Rückstellen der Stoppuhr auf Null".

Unterbrechen eines Intervalls oder einer Erholungsberechnung
Um die Berechnung zu unterbrechen, drücken Sie während Ihrer Intervalltrainingseinheit die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt. Daraufhin wird automatisch der folgende Abschnitt gestartet. Wenn Sie z. B. ein Intervall unterbrechen, wird Ihre Erholungsberechnung (falls eingeschaltet) automatisch gestartet.

Unterbrechen einer Phase einer Intervalltrainingseinheit
Um Ihre Phase zu unterbrechen, drücken Sie die STOP-Taste. Drücken Sie die OK-Taste und halten Sie sie gedrückt. Die folgende Phase wird automatisch gestartet.

D. ABRUFEN VON TRAININGSINFORMATIONEN

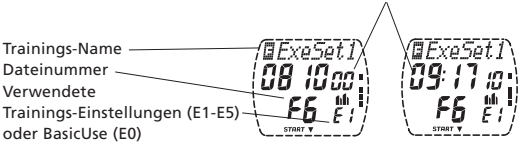
Der Armbandempfänger beginnt mit dem Speichern Ihrer Trainingsinformationen, sobald Sie die Stoppuhr starten. Sie können die Informationen im File/Datei-Modus abrufen. Der Armbandempfänger speichert jedesmal eine vollständige Trainingsdatei. Ihr letztes Training wird so lange in einer vollständigen Datei gespeichert, bis Sie das nächste Mal die Stoppuhr starten. Danach wird Ihre vorhergehende vollständige Datei zu einer zusammengefassten Datei komprimiert. Die zusammengefasste Datei enthält nur die wichtigsten Trainingsinformationen (Datum und Uhrzeit des Trainingsbeginns, gesamte Trainingszeit sowie durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für die Trainingseinheit). Der Armbandempfänger speichert fünf zusammengefasste Dateien. Diese können nicht gelöscht werden, sie werden automatisch überschrieben.

Grundsätzlich trägt die aktuellste und damit vollständige Datei die höchste Zahl, d.h. F6. Bei der ersten Speicherung wird jedoch Ihre erste gespeicherte vollständige Datei mit F1 bezeichnet. Sobald Sie eine neue, aktuellere Datei speichern, wird aus der alten Datei F1 und die aktuelle ist dann F2. Wenn Sie erstmalig 6 Dateien aufgezeichnet haben, ist die aktuellste, vollständige Datei F6 und die Dateien F1 bis F5 sind die zusammengefassten Dateien.

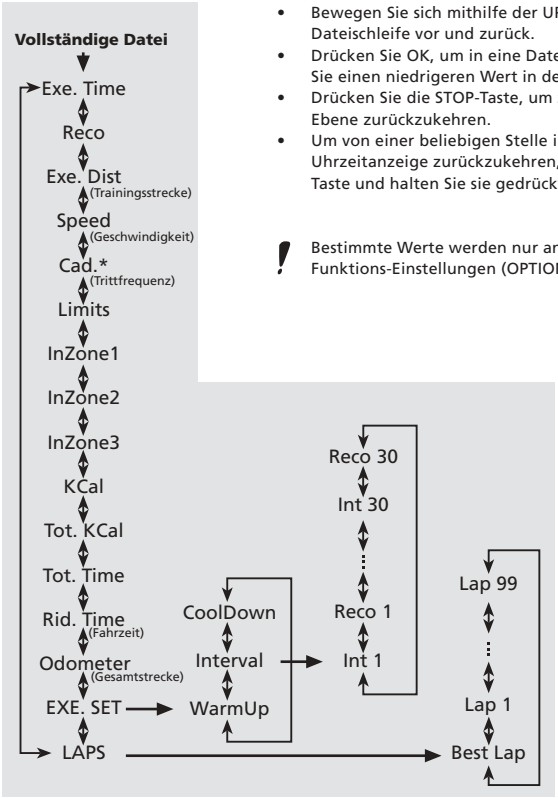
Bestimmte Informationen werden automatisch abwechselnd auf dem Display angezeigt (z. B. die Zielzonen-Informationen oder Herzfrequenz-Informationen). Sie können den Wechsel durch Drücken der OK-Taste beschleunigen.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis FILE (= Datei) angezeigt wird.
2. Drücken Sie OK, um in den Datei-Modus zu gelangen. Die Anzeige zeigt die wichtigsten Informationen Ihrer vollständigen Datei.

Datum und Uhrzeit des Trainingsbeginns erscheinen abwechselnd auf dem Display



3. Wenn Sie eine zusammengefasste Datei abrufen möchten, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die gewünschte Datei angezeigt wird.
4. Drücken Sie OK, um mit dem Abrufen der Datei zu beginnen. Die Anzeige zeigt EXE.TIME (= Trainingsdauer).



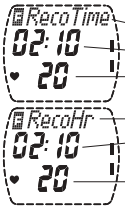
- Bewegen Sie sich mithilfe der UP- und DOWN-Taste in der Dateischleife vor und zurück.
- Drücken Sie OK, um in eine Datei zu gelangen oder geben Sie einen niedrigeren Wert in der Dateischleife ein.
- Drücken Sie die STOP-Taste, um zur vorhergehenden Datei-Ebene zurückzukehren.
- Um von einer beliebigen Stelle im Datei-Modus aus zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt.

! Bestimmte Werte werden nur angezeigt, wenn Sie in den Funktions-Einstellungen (OPTIONS) eingestellt wurden.

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Trainingsdauer (Exe.Time)
Die Trainingsdauer ist die Zeitdauer, während der Sie bei laufender Stoppuhr trainiert haben. Auf dem Display werden abwechselnd die durchschnittliche und die maximale Herzfrequenz Ihres Trainings angezeigt. Um mit dem Abrufen der vollständigen Datei fortzufahren, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste.

Das ist das erste Display, welches Sie sowohl bei zusammengefassten als auch bei der vollständigen Datei sehen. Eine zusammengefasste Datei enthält keine weiteren Informationen. Um die zusammengefasste Datei zu verlassen, drücken Sie die STOP-Taste.



Erholungs-Informationen des BasicSet-Trainings (Reco)
Erholungszeit
Voreingestellte Zeit
Verringerung Ihrer Herzfrequenz
Oder
Erholungs-Herzfrequenz
Zeit, die benötigt wurde, um den voreingestellten Wert der Herzfrequenz zu erreichen
Voreingestellter Wert der Herzfrequenz

Trainingsstrecke (Exe. Dist.)
Es wird die während des Trainings zurückgelegte Strecke angezeigt.

Geschwindigkeits-Informationen (Spd. Avg/Max)
Es werden abwechselnd die durchschnittliche und die maximale Geschwindigkeit des Trainings angezeigt.

Trittfrequenz-Informationen* (Cad. Avg/Max)
Es werden abwechselnd die durchschnittliche und die maximale Trittfrequenz angezeigt.

Herzfrequenz-Grenzwerte 1, 2 und 3 (Limits)
Die Einstellungen der Herzfrequenz-Grenzwerte erscheinen abwechselnd auf dem Display. Limits 1 (= Grenzwerte 1) werden für die Herzfrequenz-Zielzone 1 verwendet, Limits 2 für die Zielzone 2 und Limits 3 für die Zielzone 3.

Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der Herzfrequenz-Zielzonen (InZone)
Es wird die Trainingszeit angezeigt, die Sie während des gesamten Trainings innerhalb (InZone), oberhalb (Above) und unterhalb (Below) der jeweiligen Herzfrequenz-Grenzwerte verbracht haben.

Kalorienverbrauch (KCal)
Sie sehen, wieviel Kilokalorien Sie während des Trainings verbraucht haben.

Gesamter Kalorienverbrauch (Tot. KCal)
Diese Funktion ermittelt den kumulierten (d.h. aufsummierten) Kalorienverbrauch aller Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung. Dies kann ein Maß für effizientes Training, z. B. im Verlauf einer Woche, sein.

Gesamte Trainingsdauer (Tot. Time)
Diese Funktion ermittelt die kumulierte Trainingsdauer mehrerer Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung. Sie ermöglicht Ihnen, die gesamte Trainingsdauer als ein Maß für den Umfang des Trainings z. B. im Verlauf einer Woche zu verfolgen.

Ihre kumulierte Gesamtzeit wird in Minuten und Stunden angezeigt, bis 99 Stunden und 59 Minuten erreicht sind. Danach wird Ihre gesamte Trainingszeit in Stunden angezeigt, beginnend bei 100 Stunden, bis 9.999 Stunden erreicht sind.

Gesamte Fahrzeit (Rid. Time)
Es wird ein Wert für die gesamte Fahrzeit während mehrerer Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung angezeigt.

Gesamtstrecke (Odometer)
Diese Funktion misst die kumulierte Gesamtstrecke mehrerer Trainingseinheiten seit der letzten Rückstellung.

Intervalltrainings-Informationen (EXE. SET)
Beginnen Sie mit dem Display, auf dem EXE. SET angezeigt wird.

1. Drücken Sie OK, um mit dem Abrufen der Intervalltrainings-Informationen zu beginnen.
2. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Informationen zur Aufwärm-, Intervall- und Abkühlphase zu sehen.

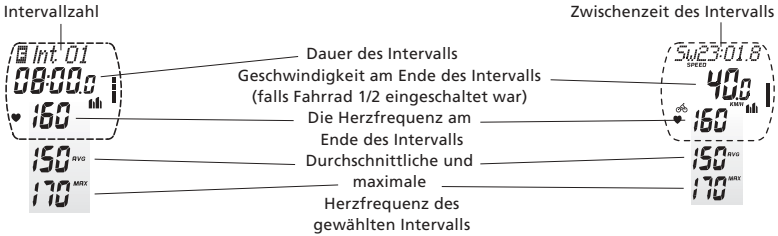
Aufwärmphase (WarmUp)
Dauer des Aufwärmens
Die Herzfrequenz am Ende des Aufwärmens
Durchschnittliche und
maximale Herzfrequenz Ihrer Aufwärmphase

Intervallphase (Interval)
Dauer der Intervallphase
Durchschnittliche Herzfrequenz der Intervalle und Erholungen

Abkühlphase (CoolDown)
Dauer der Abkühlung
Die Herzfrequenz am Ende der Abkühlung
Durchschnittliche und
maximale Herzfrequenz der Abkühlphase

3. Drücken Sie die STOP-Taste, um zur vorherhergehenden Datei-Ebene zurückzukehren, und überspringen Sie die Schritte 4 bis 6 oder rufen Sie detaillierte Informationen über die Intervallphase ab:
4. Beginnen Sie mit dem Display, auf dem „Interval" angezeigt wird. Drücken Sie OK, um die detaillierten Angaben zu den einzelnen Intervallen und Erholungen zu sehen.
5. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zwischen den Intervallen und Erholungen zu wechseln.

Intervall-Informationen



Erholungs-Informationen

Erholung auf Timer-Basis
Erholungsdauer
Verringerung Ihrer Herzfrequenz

Oder

Erholung auf Herzfrequenz-Basis
Zeit, die benötigt wurde, um den voreingestellten Wert der Herzfrequenz zu erreichen
Verringerung Ihrer Herzfrequenz

Oder

Erholung auf Strecken-Basis
Erholungs-Strecke
Abnahme Ihrer Herzfrequenz

6. Um mit dem Abrufen der Informationen z. B. der Runden-Informationen, die STOP-Taste zweimal. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis LAPS angezeigt wird.

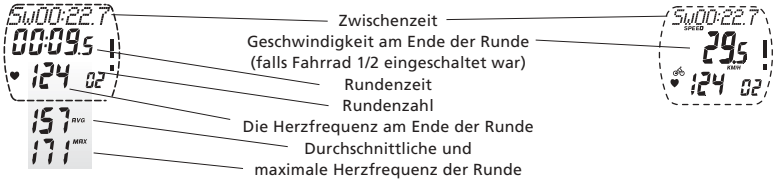
Runden-Informationen (LAPS)
Beginnen Sie mit dem Display, auf dem LAPS (= Runden) und die Anzahl der aufgezeichneten Runden angezeigt wird.

1. Drücken Sie OK, um das Abrufen der Runden-Informationen zu starten.
2. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die folgenden Informationen zu sehen:

Schnellste Runde (Best Lap)
Kürzeste Rundenzeit
Die Nummer der schnellsten Runde

Die Informationen zur schnellsten Runde werden angezeigt, wenn Sie mindestens 3 Runden gespeichert haben. Die schnellste Runde kann nicht die letzte Runde sein.

Runden



Drücken Sie die STOP-Taste, um die Anzeige LAPS zu verlassen.
Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Zurückstellen der kumulierten Werte auf Null

Nachdem Sie die kumulierten Werte einmal zurückgestellt haben, können Sie sie nicht mehr wiederherstellen.

Beginnen Sie mit dem Display, auf dem Tot. KCal, Tot. Time, Rid. Time oder Odometer angezeigt wird.

1. Drücken Sie OK, um mit dem Zurückstellen des gewünschten Gesamtwertes zu beginnen. Es erscheint „Reset", und der Wert beginnt zu blinken.
2. Halten Sie die DOWN-Taste gedrückt. „Reset" beginnt zu blinken. Sie können den Zurückstellvorgang immer noch abbrechen, indem Sie die DOWN-Taste loslassen, bevor der Wert zurückgestellt wird. Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie den Wert zurückstellen möchten, halten Sie die DOWN-Taste weiter gedrückt, bis der Wert zurückgestellt wird. Lassen Sie die Taste los.
3. Drücken Sie die STOP-Taste, um die Reset-Anzeige zu verlassen. Drücken Sie die STOP-Taste und halten Sie sie gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

E. DATENÜBERTRAGUNG - VERBINDUNG MIT DEM COMPUTER

Der Armbandempfänger zeichnet die wesentlichen Daten für Ihr Trainings-Tagebuch auf. Ein Trainings-Tagebuch gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr künftiges Training zu planen und das zum Erreichen einer maximalen Leistungsfähigkeit am besten geeignete Intervalltraining zu definieren.

Akustische Datenübertragung auf den Computer via SonicLink

Abhängig von der Trainingsdauer wählt der Armbandempfänger den Speicherintervall; die Speicherung der Trainingsinformationen erfolgt dabei automatisch. Der kleinste mögliche Speicherintervall beträgt 15 Sekunden, bei einer Trainingsdauer von weniger als 30 Minuten können dann bis zu 120 Werte gespeichert werden. Wenn der Speicher voll ist, wird er komprimiert und es wird automatisch ein größeres Speicherintervall verwendet (30 s, 1 min, 2 min, 4 min oder 8 min), das von der Aufzeichnungsdauer abhängt. Die maximale Aufzeichnungsdauer beträgt 16 Stunden. Die Tabelle zeigt die einzelnen Speicherintervalle für die unterschiedlichen Trainingsdauern.

Speicherintervall	Trainingsdauer
15 s	- 30 min
30 s	30 min - 1 Std
1 min	1 Std - 2 Std
2 min	2 Std - 4 Std
4 min	4 Std - 8 Std
8 min	8 Std - 16 Std

! Damit Sie die aufgezeichneten Trainingsinformationen mittels SonicLink übertragen und mit der Software PC Coach Light (Version 3.0 und höher) analysieren können, benötigen Sie einen Computer mit einer Sound-Karte und einem Mikrofon. Um sicherzustellen, dass die Datenübertragung erfolgreich ist, achten Sie darauf, dass in der Nähe des Computers keine Störgeräusche auftreten.

1. Starten Sie die Software.
2. Aktivieren Sie die Download-Funktion (Datenübertragung) der Software und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3. Wenn der Armbandempfänger die Uhrzeitanzeige zeigt, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis CONNECT (= Datenübertragung) angezeigt wird. Stellen Sie sicher, dass Start in der untersten Zeile des Displays angezeigt wird.
4. Evtl. müssen Sie die Rückseite des Empfängers direkt auf/an das Mikrofon legen/halten.
5. Drücken Sie die OK-Taste, um die Datenübertragung zu starten. Auf der Anzeige erscheinen SonicLink und COM. Während die Trainingsinformationen zum Computer übertragen werden, hören Sie ein Zirpen (SonicLink). Sie können den prozentualen Anteil der übertragenen Datenmenge auf dem Display des Armbandempfängers verfolgen.

Drücken Sie die STOP-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Sie können die Datenübertragung zum Computer unterbrechen, indem Sie während der Datenübertragung die STOP-Taste drücken. Failed COM wird angezeigt; die Anzeige springt zurück auf CONNECT.

Laden der Einstellungen vom Computer auf den Empfänger via UpLink

Der Armbandempfänger bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönlichen Einstellungen mit der PC Coach Light Software Version 3.0 oder höhere vorzunehmen und diese via UpLink auf den Armbandempfänger zu laden. Außerdem können Sie eine Benutzerkennung, z. B. Ihren Namen auswählen.

! Um die Einstellungen von der PC Coach Light Software via Polar UpLink auf den Empfänger zu laden, benötigen Sie einen Computer mit einer Sound-Karte (die mit SoundBlaster™ kompatibel ist) und dynamische Lautsprecher oder Kopfhörer.

1. Starten Sie die Software.
2. Aktivieren Sie die Upload-Funktion der Software und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3. Wenn der Armbandempfänger die Uhrzeitanzeige zeigt, drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis CONNECT (= Datenübertragung) angezeigt wird.
4. Halten Sie den Armbandempfänger in einem Abstand von weniger als 10 cm zum Lautsprecher bzw. Kopfhörer.
5. Der Armbandempfänger empfängt automatisch die Einstellungen der Software. Bewegen Sie den Empfänger während der Datenübertragung nicht. UpLink und COM erscheinen. Während die Informationen zum Empfänger übertragen werden, hören Sie ein Zirpen.
   Drücken Sie die STOP-Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

Wenn die Datenübertragung nicht erfolgreich war, bringen Sie den Empfänger näher an die Lautsprecher bzw. Kopfhörer oder erhöhen Sie den Lautstärkepegel der Lautsprecher.

Sie können die Datenübertragung zum Empfänger unterbrechen, indem Sie während der Datenübertragung die STOP-Taste drücken. Failed COM wird angezeigt; die Anzeige springt zurück auf CONNECT.

F. FITNESS-TEST

Der Polar Fitness-Test ist ein leichter, sicherer und schneller Weg zum Einschätzen der individuellen maximalen aeroben Leistungsfähigkeit und der maximalen Herzfrequenz. Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

OwnIndex

Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness. Der ermittelte Wert ist vergleichbar mit dem sonst nur mittels einer aufwendigen Untersuchung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität gemessenen VO_{2max}-Wert. Ermittelt wird der OwnIndex mithilfe des Polar Fitness-Tests, einem leichten, sicheren und schnellen Weg zum Abschätzen der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit. Der OwnIndex basiert auf der Herzfrequenz, der Herzfrequenz-Variation in Ruhe, dem Körperbau (Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht) sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität.

Die kardiovaskuläre oder aerobe Fitness hängt davon ab, wie gut das Herz-Kreislauf-System Sauerstoff in Ihrem Körper transportiert und verarbeiten kann. Je besser die kardiovaskuläre Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz.

Eine gute kardiovaskuläre Fitness bringt viele gesundheitliche Vorteile. So reduziert sie beispielsweise das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Bluthochdruck.

Wenn Sie Ihren Fitness-Index (OwnIndex) verbessern möchten, so bedarf es eines mindestens sechswöchigen regelmäßigen Trainings, bis Sie eine spürbare Verbesserung erzielen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte; verfügen Sie bereits über ein hohes Fitness-Niveau, so ist ein längeres und intensiveres Training erforderlich.

Die kardiovaskuläre Fitness lässt sich am besten durch ein Training verbessern, das große Muskelgruppen einsetzt, z. B. Laufen, Schwimmen, Rudern, Schlittschuhlauf, Skilanglauf, Rad fahren und Gehen.

Um die Entwicklung Ihrer Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten Wochen mehrmals bestimmen, um einen zuverlässigen Ausgangswert zu erhalten. Wiederholen Sie den Test später ca. einmal im Monat.

Anzeige der maximalen Herzfrequenz (HR_{max}-p)

Die Bestimmung von HR_{max}-p wird gemeinsam mit dem Polar Fitness-Test vorgenommen.

Die Ermittlung des HR_{max}-p ermöglicht eine genauere Vorhersage Ihres individuellen Wertes der maximalen Herzfrequenz als die auf dem Alter beruhende Formel (220 minus Lebensalter). Die auf dem Alter beruhende Methode liefert lediglich eine grobe Schätzung. Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz besteht darin, dass Sie sie von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner in einem Leistungstest messen lassen.

Ihre maximale Herzfrequenz ändert sich bis zu einem gewissen Grade in Abhängigkeit von Ihrer Fitness. Ein regelmäßiges Training bewirkt tendenziell eine Verringerung von HR_{max}, während ein eingeschränktes Training tendenziell zu einer Erhöhung führt. Es kann auch gewisse Abweichungen in Abhängigkeit von der Sportart geben, der Sie sich widmen. Zum Beispiel gilt HR_{max} (Laufen) > HR_{max} (Rad fahren) > HR_{max} (Schwimmen).

HR_{max}-p gibt die Möglichkeit, Trainingsintensitäten als Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz zu definieren und die durch das Training bewirkten Änderungen der maximalen Herzfrequenz zu verfolgen, ohne einen umfassenden Maximalbelastungstest durchzuführen. HR_{max}-p beruht auf der Ruhe-Herzfrequenz, der Herzfrequenz-Variation in Ruhe, auf Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht sowie der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität VO_{2max}. Den genauesten Wert für HR_{max}-p erhalten Sie, wenn Sie Ihren in einem Leistungstest gemessenen VO_{2max}-Wert in den Armbandempfänger eingeben.

Einstellungen für den Fitness-Test

Zur Durchführung des Polar Fitness-Tests ist es erforderlich, dass Sie die folgenden Einstellungen im Options-Modus vornehmen:

- Geben Sie Ihre individuellen Benutzerinformationen und Ihr Aktivitätsniveau ein.
- Schalten Sie den Polar Fitness-Test ein.
- Schalten Sie HR_{max}-p ein, wenn Sie die Angabe Ihrer maximalen Herzfrequenz erhalten möchten.

Durchführung des Tests

Um zuverlässige Testergebnisse erhalten zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Sie müssen entspannt und ruhig sein.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. Fernsehen, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Stellen Sie bei jeder Wiederholung des Tests sicher, dass diese möglichst am selben Ort, zur gleichen Tageszeit und unter denselben Umgebungsbedingungen stattfindet.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen oder Kaffee trinken.
- Vermeiden Sie am Vortag sowie am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie kurz so oft die UP- oder DOWN-Taste, bis die Anzeige FIT. TEST zeigt. Falls Sie den Fitness-Test-Modus nicht finden können, überprüfen Sie, ob Sie im Options-Modus die Funktion eingeschaltet haben.
2. Drücken Sie OK, um in den Fitness-Test-Modus zu gelangen. In der Anzeige erscheinen Ihr letzter OwnIndex und das Datum des Tests.
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um Ihren letzten HR_{max}-p-Wert und das Datum des Tests zu sehen.
4. **Legen Sie sich** vor dem Test **hin und entspannen Sie sich** 1-3 Minuten lang.

Starten Sie den Test

Die Durchführung des Tests dauert 3-5 Minuten.

5. Zum Starten des Tests drücken Sie OK. Der Armbandempfänger beginnt mit der Suche nach Ihrer Herzfrequenz. Die Anzeige zeigt TEST On sowie Ihre Herzfrequenz. Der Test beginnt nun.
6. Liegen Sie entspannt. Lassen Sie die Hände neben Ihrem Körper ruhen und vermeiden Sie jegliche Bewegungen während des Tests. Reden Sie nicht mit anderen Personen.
7. Sie hören zwei Signaltöne. Der Test ist beendet.
8. Nun zeigt die Anzeige Ihren aktuellen OwnIndex sowie das Datum des Tests.
9. Falls HR_{max}-p eingeschaltet ist: Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Ergebnis der Ermittlung von HR_{max}-p und das Datum des Tests zu sehen.

Ein- und Ausschalten des akustischen Signals des Fitness-Tests

Das akustische Signal informiert Sie über das Ende des Tests. Wenn das akustische Signal eingeschaltet ist, erscheint in der Anzeige •)) .

- Um vor dem Test oder während des Tests das akustische Signal ein- oder auszuschalten, halten Sie die SIGNAL/LIGHT-Taste gedrückt.

Abbrechen des Tests

- Sie können den Test jederzeit abbrechen, indem Sie die STOP-Taste drücken.
  Die Anzeige zeigt einige Sekunden lang „Failed TEST" (= Test gescheitert).
  Der letzte OwnIndex und HR_{max}-p-Wert werden nicht durch neue Werte ersetzt.

Wenn der Armbandempfänger zu Beginn oder während des Tests nicht in der Lage ist, Ihre Herzfrequenz zu empfangen, so scheitert der Test. Überprüfen Sie dann, ob die Elektroden des Senders feucht sind und der elastische Gurt eng genug anliegt.

Aktualisieren des OwnIndex und HR_{max}-p

Sie können Ihren OwnIndex und HR_{max}-p-Wert im Options-Modus/Benutzerinformationen aktualisieren. Wenn Sie diese Werte regelmäßig aktualisieren, liefern Ihnen der Anzeigewert des Prozentsatzes Ihrer maximalen Herzfrequenz und die Ermittlung des Kalorienverbrauchs exaktere individuelle Informationen.

1. Ausgehend von der Uhrzeitanzeige drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis die Anzeige FIT. TEST zeigt.
2. Drücken Sie OK, um in den Fitness-Test-Modus zu gelangen.
3. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, bis „Update USER SET" (= Benutzerinformationen aktualisieren) angezeigt wird. Diese Anzeige erscheint, wenn Sie Ihre letzten Testergebnisse nicht aktualisiert haben.
4. Drücken Sie OK, um die Werte des OwnIndex und von HR_{max}-p zu aktualisieren.
5. Um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halten Sie die STOP-Taste gedrückt.

! Der Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz wird aktualisiert, falls HR_{max}-p eingeschaltet ist.

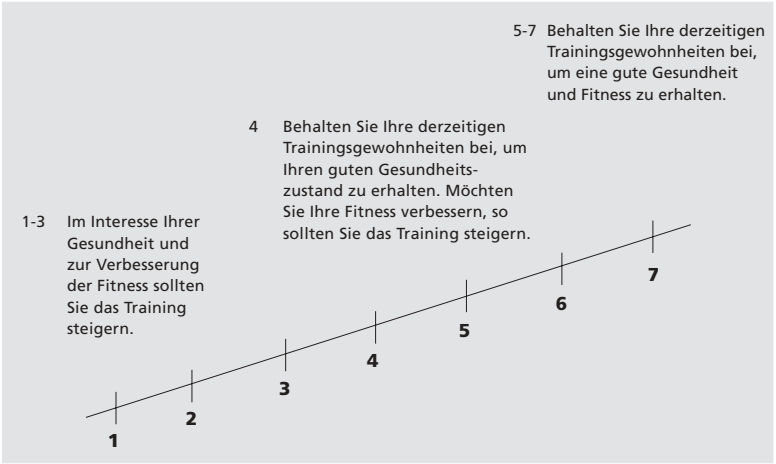
Ergebnis des Fitness-Tests

Das Ergebnis des Polar Fitness-Tests Ihr OwnIndex, hat seine größte Bedeutung, wenn Sie es zum Vergleich Ihrer individuellen Werte und zum Verfolgen der Änderungen dieser Werte einsetzen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Schlagen Sie in der Tabelle Ihr Alter und Ihren OwnIndex nach, und Sie sehen, wie es im Vergleich zu anderen Personen des gleichen Alters und Geschlechts um Ihre kardiovaskuläre Fitness bestellt ist.

	Alter	1 (sehr schlecht)	2 (schlecht)	3 (na ja)	4 (durch-schnittlich)	5 (gut)	6 (sehr gut)	7 (ausgezeichnet)
MÄNNER	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FRAUEN	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Für die verschiedenen Fitness-Klassen geben wir Ihnen die folgenden Empfehlungen:


5-7 Behalten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um eine gute Gesundheit und Fitness zu erhalten.
4 Behalten Sie Ihre derzeitigen Trainingsgewohnheiten bei, um Ihren guten Gesundheits-zustand zu erhalten. Möchten Sie Ihre Fitness verbessern, so sollten Sie das Training steigern.
1-3 Im Interesse Ihrer Gesundheit und zur Verbesserung der Fitness sollten Sie das Training steigern.
1
2
3
4
5
6
7

Bei Leistungssportlern in Sportarten, in denen die Ausdauer entscheidend ist, weist der OwnIndex gewöhnlich Werte von über 70 (Herren) bzw. 60 (Damen) auf. Bei Sportlern, deren Leistungsniveau dem von Olympiateilnehmern entspricht, können Werte in der Größenordnung von 95 erreicht werden. Der OwnIndex ist in Sportarten am höchsten, bei denen große Muskelgruppen beansprucht werden, wie etwa Skilanglauf und Rad fahren.

G. PFLEGE UND WARTUNG

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Armbandempfänger
Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit sicherstellt, kann beim Öffnen des Empfängers beschädigt werden. Um die Wasserdichtigkeit zu garantieren, empfehlen wir, Ihren Empfänger zu jeglichem Batteriewechsel an die Polar-Serviceabteilung zu senden.

Polar Sender
Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie ihn mit dem elastischen Gurt um Ihren Brustkorb angelegt und die Elektroden angefeuchtet haben. Er schaltet automatisch ab, wenn der Sender/Gurt abgenommen wird. Jedoch können Schweiß und Feuchtigkeit den Sender aktiviert halten. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch abzutrocknen.

! Wichtig: Reinigen Sie den Sender regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Außerdem kann durch regelmäßiges Reinigen die Lebensdauer der Elektroden wesentlich erhöht werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen. Tauchen Sie den Geschwindigkeitssensor nicht in Wasser ein. Vermeiden Sie heftige Stöße, da sie den Sensor beschädigen könnten.

Anmerkung: Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da dies die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.

Batterien
Damit Ihr Gerät wasserdicht bleibt, dürfen die Batterien des Armbandempfängers nur von einer von Polar autorisierten Person ausgetauscht werden. Weitere Hinweise erhalten Sie von Ihrem Fachhändler. Anmerkung: Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Betriebsstunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Messgerät bei Bedarf zum Service an Polar. Der Sender kann von Polar recycelt werden.

Batteriewechsel beim Polar Geschwindigkeitsmesser
Die zu erwartende Lebensdauer der Batterie des Geschwindigkeitssensors beträgt ca. 2.500 Betriebsstunden. Wir empfehlen Ihnen dringend, den Geschwindigkeitskeitssensor zum Auswechseln der Batterie an Polar oder Ihren Distribuenten einzusenden, wo das Gerät nach dem Auswechseln der Batterie auch auf Wasserdichtigkeit geprüft wird. Nach einer nicht autorisierten Wartung kann keine Garantie für die Wasserdichtigkeit übernommen werden.
Wenn Sie den Batteriewechsel dennoch selbst durchführen möchten, beachten Sie bitte sorgfältig die folgenden Hinweise:

Demontieren Sie den Sensor von Ihrem Fahrrad.

1. Öffnen Sie das Gehäuse, indem Sie die beiden kleinen Schrauben durch Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn mit einem kleinen Schraubenzieher entfernen.
2. Nehmen Sie vorsichtig den Deckel ab. Halten Sie das Gehäuse mit der Öffnung nach oben, so dass die Platine (bestückte Leiterplatte) im Gehäuse bleibt.
3. Entnehmen Sie vorsichtig die Platine.
4. Drücken Sie leicht auf die Batteriehalterung. Lösen Sie einen Haken der Halterung von der gegenüberliegenden Seite der Platine und heben Sie die Halterung an. Entfernen Sie die alte Batterie.
5. Setzen Sie eine neue Batterie ein, so dass sich der Pluspol (+) oben befindet; drücken Sie das Batteriegehäuse leicht nach unten, so dass es an allen Ecken an der Platine befestigt ist.
6. Setzen Sie die Platine wieder ein.
7. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring in seiner Nut bleibt. Bringen Sie den Deckel wieder an. Setzen Sie die beiden Schrauben in ihre Bohrungen ein und ziehen Sie sie fest.
8. Überprüfen Sie die Funktion des Sensors, indem Sie sich davon überzeugen, dass er einen orangefarbenen Lichtimpuls abgibt, wenn sich der Speichenmagnet am Geschwindigkeitskeitssensor vorbeibewegt.
9. Entsorgen Sie die ausgetauschte Batterie nicht zusammen mit dem normalen Müll; geben Sie sie zur Entsorgung als Sondermüll ab.

H. WICHTIGE HINWEISE

Verwendung von Polar Herzfrequenz-Messgeräten beim Schwimmen

Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät ist bis zu einer Wassertiefe von 20 Metern wasserdicht.

Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Schwimmbeckenwasser mit hohem Chlorgehalt und Salzwasser können elektrisch leitfähig sein und dadurch zu einem Kurzschluss der Elektroden führen, sodass das EKG-Signal vom Sender nicht registriert werden kann.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen bei intensivem Schwimmen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrücken des Senders auf dem Körper in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals schwankt je nach der Zusammensetzung des Körpergewebes des Benutzers. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

Polar Herzfrequenz-Messgeräte bei Kälte und Wärme

Setzen Sie Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät nicht extremer Kälte oder Wärme aus, und legen Sie es nicht in die direkte Sonne. Vermeiden Sie abrupte Wechsel von Kälte in Wärme und umgekehrt (z. B. Sauna).

Polar Herzfrequenz-Messgeräte und Interferenzen

Elektromagnetische Interferenzen
Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen, Flugzeugen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten.

Trainingsgeräte
Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab, und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und befestigen Sie den Empfänger während des Trainings am Trainingsgerät im interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät bei der Benutzung des Trainingsgeräts nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern; Sie sollten jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie gegebenenfalls vorher medizinischen Rat einholen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn Sie

- während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben und/oder eine vorwiegend sitzende Lebensweise hatten
- rauchen
- hohen Blutdruck haben
- einen hohen Cholesterinspiegel im Blut haben
- irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Erkrankung haben

- nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz sind
- blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel einnehmen
- schwanger sind
- in der Vergangenheit unter Atembeschwerden litten
- einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes elektronisches Gerät tragen
- wegen Ihres erhöhten Gewichts Grund haben anzunehmen, dass Sport treiben für Sie mit Risiken verbunden sein könnte.

Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers
Wenn Sie bei Ihrem Trainingsniveau unerwartete Schmerzen oder Erschöpfung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Falls Sie allergisch gegen irgendeine Substanz sind, die mit der Haut in Berührung kommt, überprüfen Sie anhand des Kapitels „Technische Spezifikationen" die Materialien, aus denen das Polar Herzfrequenz-Messgerät hergestellt ist. Es wird empfohlen, den Sender auf der bloßen Haut zu tragen, um seine einwandfreie Funktion zu gewährleisten. Falls Sie den Sender jedoch über einem Hemd tragen möchten, befeuchten Sie das Hemd gut an den Stellen, die sich unter den Elektroden befinden.

Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher
Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Rothenberg stellt Folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungsschwelle bei 5 kHz. Eine Beeinflussung oder Gefährdung von Patienten mit implantierten Herzschrittmachern durch Polar Herzfrequenz-Messgeräte kann ausgeschlossen werden." Trotzdem empfehlen wir allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Gebrauch eines Polar Herzfrequenz-Messgerätes mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu nehmen.

! Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammen auftreten, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders lösen, durch die es vor allem auf heller Kleidung zu Flecken kommen kann.

I. HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was soll ich tun, wenn...

...ich nicht weiß, wo ich mich im Options- oder Datei-Modus befinde?
Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um zur Uhrzeitanzeige zurück zu gelangen.

...ich die Datei des vorhergehenden Trainings nicht finden kann?
Möglicherweise haben Sie während Ihres Trainings den Mess-Modus verwendet, was bedeutet, dass Ihr Training nicht gespeichert wurde. Um das Training aufzuzeichnen, müssen Sie durch Drücken der OK-Taste im Mess-Modus die Stoppuhr einschalten.

...ich den OwnCal-Kalorienverbrauch in meiner Trainingsdatei nicht finden kann?
Überprüfen Sie, ob Sie Ihre individuellen Benutzerinformationen eingegeben und die Funktion OwnCal eingeschaltet haben. Überprüfen Sie, ob Ihre Herzfrequenz während des Trainings mehr als 90 Herzschläge/Minute oder mehr als 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht hat.

...ich meine HR_{max}-p nicht einschalten kann?
Überprüfen Sie, ob Sie Ihre individuellen Benutzerinformationen eingegeben und den Fitness-Test eingeschaltet haben, bevor Sie die HR_{max}-p einschalten.

...keine Herzfrequenz angezeigt wird (- -) oder die Anzeige zwischendurch immer wieder auf 00 springt?

1. Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Er soll so angelegt sein, dass die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Achten Sie darauf, dass das Polar Logo die richtige Position hat.
2. Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden gut angefeuchtet sind. Der Sender funktioniert auf trockener Haut nicht korrekt, da der elektrische Kontakt ohne ausreichende Feuchtigkeit nicht sichergestellt ist.
3. Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Elektroden, wenn nötig, reinigen.
4. Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor, ein Fernsehgerät oder ein Mobiltelefon) befindet.
5. Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.

... das Herzsymbol in der Anzeige unregelmäßig blinkt oder die Herzfrequenzanzeige extrem hoch ist (über 200)?

1. Möglicherweise sind Sie in den Bereich eines starken elektromagnetischen Feldes geraten, das fehlerhafte Anzeigen auf dem Armbandempfänger verursacht. Kontrollieren Sie Ihre Umgebung, und entfernen Sie sich von der Störungsquelle.
2. Kontrollieren Sie, ob sich der Polar Armbandempfänger innerhalb des Empfangsbereichs von maximal einem Meter um den codierten Polar Sender befindet.
3. Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
4. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders befeuchtet sind.
5. Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
6. Eine Herzarrhythmie kann unregelmäßige Werte verursachen. In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

...eine andere Person mit einem Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht?
Ihr Trainingspartner kann zufälligerweise denselben Code wie Sie haben.
Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner und fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.
Oder

1. Nehmen Sie den Sender für 30 Sekunden ab. Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner.
2. Legen Sie den Sender wieder an und halten Sie den Armbandempfänger an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal. Fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

... die Anzeige leer oder schwach ist?
Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. Das erste Anzeichen für eine entladene Batterie ist das Batteriesymbol in der Anzeige. Die Batterie muss dann umgehend ausgetauscht werden. Lesen Sie dazu das Kapitel „Service". Berücksichtigen Sie ebenfalls, dass häufiges Benutzen der Displaybeleuchtung, des Alarms (Weckers) bzw. Zielzonenalarms das Batterieleben verkürzt.
Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Messgerät die firmeneigenen Produktionsstätten verlässt, befindet sich die Batterie im „Schlaf-Modus". Wecken Sie diese durch zweimaliges Drücken der OK-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Uhrzeit.

...der Empfänger auf keinen Tastendruck reagiert?
Führen Sie ein Reset (Rückstellung) des Polar Herzfrequenz-Messgeräts durch. Durch das Rückstellen werden die Uhreinstellungen gelöscht und die werksseitigen Grundeinstellungen wieder aktiviert. Die Benutzerinformationen und die Einstellungen der Messoptionen bleiben erhalten.

1. Drücken Sie mit der Spitze eines Stifts die RESET-Taste. In der Anzeige erscheinen alle Segmente. Wenn Sie nach dem Reset nicht innerhalb einer Minute eine Taste drücken, geht Ihr Armbandempfänger automatisch in die Uhrzeitanzeige über.
2. Drücken Sie einmal eine der fünf Tasten. Die Uhrzeit wird angezeigt.

...für die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Strecke oder die Herzfrequenz unregelmäßige Werte angezeigt werden?
Möglicherweise sind Sie in den Einflussbereich starker elektromagnetischer Signale gekommen, welche Störungen der Anzeige verursachen. Überprüfen Sie Ihre Umgebung und entfernen Sie sich von der Störungsquelle.
Eventuell hat ein anderer Fahrradfahrer mit einem Polar Geschwindigkeitsmesser Störungen verursacht. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter zwischen Ihrem Armbandempfänger und dem Polar Geschwindigkeitssensor des anderen Fahrradfahrers ein.

...beim Fahrradfahren die Geschwindigkeit 00 angezeigt wird oder keine Geschwindigkeitsanzeige zu sehen ist?
1. Überprüfen Sie die Montage des Polar Geschwindigkeitssensors und den Abstand des Sensors zum Armbandempfänger (möglichst 20-50 cm).
2. Prüfen Sie, ob Sie Fahrrad 1 oder 2 eingeschaltet haben.
3. Tritt die Anzeige 00 nur kurzzeitig auf, könnte dies durch Hochspannungsleitungen in der Umgebung verursacht werden.
4. Tritt die 00-Anzeige häufig auf, wurde vermutlich die Betriebsdauer von 2.500 Stunden erreicht und ein Batteriewechsel ist nötig.

...ich Fragen habe, die die Software SonicLink oder PC Coach Light betreffen?
Detaillierte Informationen sind dem Benutzerhandbuch zur PC Coach Light Software zu entnehmen. Unterstützung bieten auch der örtliche Anbieter der PC Coach Light Software oder Biometrics Inc., 637 S Broadway, Suite B-156, Boulder, CO 80303, USA.
Telefon: + 1 (303) 494- 9155, Fax: + 1 (303) 494-9722, www.pccoach.com.
Die Kontaktadresse ist auch im Hilfemenü der Software zu finden.

J. SERVICE

Der Service wird bei Polar groß geschrieben. Die Polar-Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Messgerät haben.

Standardleistungen des Polar-Services:
Polar Standardleistungen, die bei allen eingesandten Herzfrequenz-Messgeräten durchgeführt werden, sind wie folgt:

Polar Sender
1. Überprüfen der Batteriespannung und der Sendeleistung
2. Überprüfen der EKG-Genauigkeit
3. Gegebenenfalls Reinigen verschmutzter Elektroden
4. Gegebenenfalls Austausch des Senders

Polar Armbandempfänger
1. Überprüfen der Batterieleistung
2. Gegebenenfalls Batterieaustausch
3. Kontrolle und Reinigen
4. Austausch der Gummidichtung
5. Überprüfung der Wasserdichtigkeit
6. Falls nötig Austausch des Gehäusedeckels
7. Funktionstest

Prüfliste

Bevor Sie Ihr Herzfrequenz-Messgerät zum Polar-Service einsenden, empfehlen wir Ihnen noch einmal das Überprüfen der folgenden Punkte.

1. **Ist der Sender richtig getragen worden?**
   Das Polar Logo muss aufrecht stehen und der Sender flach auf der Haut aufliegen. Der elastische Gurt sollte auf festen und angenehmen Sitz eingestellt sein.
2. **Sind die Elektroden des Senders angefeuchtet?**
   Es ist wichtig, dass die Elektroden während der Herzfrequenz-Messung feucht sind.
3. **Ist der Sender sauber?**
   Regelmäßiges Reinigen mit einer milden Seifenwasserlösung und anschließendes sorgfältiges Trocknen sichern den Erhalt einer guten Leitfähigkeit der Elektroden.
4. **Kommen bei Ihnen Störungen durch andere Personen mit Herzfrequenz-Messgeräten oder Trainingsgeräte vor?**
   Lesen Sie bitte das Kapitel „Wichtige Hinweise".

Versandempfehlungen

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, sodass keine Beschädigung eintritt (die Originalverpackung ist hierfür gut geeignet).
2. Fügen Sie alle Teile Ihres Polar Herzfrequenz-Messgerätes bei. Es wird eine Inspektion des gesamten Produkts durchgeführt.
3. Legen Sie den Kaufbeleg (oder Kopie) bei.
4. Bitte legen Sie eine kurze Beschreibung des Einsendungsgrundes bei. Verwenden Sie dazu die Service-Karte.
5. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, die Rücksendeanschrift und die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber zu erreichen sind, einzutragen.
6. Schicken Sie das Gerät ausreichend frankiert an Polar oder Ihren Importeur. Die Anschriften finden Sie auf der Rückseite dieser Gebrauchsanleitung.

K. WEITERE PRODUKTE VON POLAR

Weiterführende Literatur
„Laufen" von Thomas Wessinghage
„Ausdauerprogramme" von Kuno Hottenrott
„Handbuch für Radsport" von Achim Schmidt
„Optimiertes Ausdauertraining"von Neumann, Pfützner und Berbalk

Zubehör
- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzlicher Polar Sender-Set, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Messgerät trainieren wollen
- Polar elastischer Gurt (XS (27 cm), S (54 cm), M (Standard, 61 cm) und L (74 cm))
- Polar Textil-Armbänder
- Triumph Sport-BH mit Einschubmöglichkeit für den Sender

Polar Herzfrequenz-Messgeräte
Die Polar Produktlinie umfasst Modelle für unterschiedlichste Anforderungen.
Vom Wellness-Orientierten bis hin zum Profi im herzfrequenz-kontrollierten Training -
Polar bietet für jeden das richtige Modell. Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler nach weiteren Details.

L. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Das Polar Herzfrequenz-Messgerät wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

Sender

Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2.500 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material:	Polyurethan
Wasserdicht	

Elastischer Gurt

Material der Schnalle:	Polyurethan
Material des Gewebes:	Nylon, Polyester und Naturkautschuk mit einem geringen Anteil Latex

Armbandempfänger

Batterietyp:	CR 2354
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2 Jahre (2 Stunden/Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserdicht:	bis 20 Meter
Material der rückseitigen Abdeckung:	Polycarbonat und Glasfieber
Material des Armbandes:	Polyurethan
Material der Schnalle des Armbandes:	Nicht rostender Stahl gemäß EU-Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.

Ganggenauigkeit der Uhr höher als ±0,5 Sekunden/Tag bei einer Temperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: ±1 % oder ±1 Schlag/Minute (je nachdem, welcher Wert größer ist). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Geschwindigkeitssensor

Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Batterietyp:	CR 2032
Lebensdauer der Batterie:	ca. 2.500 Betriebsstunden
Genauigkeit:	±1 %
Spritzwassergeschützt	

Grundeinstellungen

Uhrzeit	24-Stunden-Modus
Alarm	OFF (Aus)
Geburtsdatum (der einstellbare Bereich für das Jahr ist 1921 - 2020)	0
Geschlecht	Male (Männlich)
Gewicht	0 (kg)
Körpergröße	0 (cm)
Aktivität	LO (Niedrig)
Maximale Herzfrequenz	220 minus Lebensalter
VO_{2max}	
male (männlich)	45
female (weiblich)	35
Fahrrad 1/2	OFF (Aus)
Reifenumfang für Fahrrad 1	2000
Reifenumfang für Fahrrad 2	2100
Trittfrequenz, Autostart	OFF (Aus)
Aktivitäts-/Tasten-Signalton	On (Ein)
Einheiten	1
Hilfe	On (Ein)
OwnCal	OFF (Aus)
Fitness-Test	On (Ein)
HR_{max}-p	OFF (Aus)
Intervallfunktion	OFF (Aus) Interval TIMER
Intervall-Herzfrequenz	160
Intervall-Strecke	2 km
Anzahl der Intervalle	3
Timer 1, 2, 3	OFF/2 minutes (Aus/2 Minuten)
Grenzwerte 1, 2, 3	80/160
Erholungs-Funktion	OFF/recovery timer (Aus/Erholungszeit)
Erholungs-Herzfrequenz	80
Erholungs-Timer	1 Minute
Erholungs-Strecke	1 km

Grenzwerte

Trainingszeit pro Einheit	99 h 59 min 59 s
Herzfrequenz-Grenzwerte	30 - 240
Herzfrequenzzonenzeit	99 h 59 min 59 s
Erholungszeit	99 min 59 s
Kalorien	99 999 kcal
Kumulierte Kalorien	999 999 kcal
Kumulierte Trainingszeit	9999 h
Kumulierte Fahrzeit	9999h
Gesamtstrecke	999 999 km
Runden, die gespeichert werden	99
Intervallphasen, die gespeichert werden	30

M. GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar gewährt dem Verbraucher (Erstkäufer) dieses Herzfrequenz-Messgerätes eine Garantie (weitere Informationen siehe Garantie- und Service-Information) ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Die Garantie gilt nur in Verbindung mit dem Kaufbeleg.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch die Batterien sowie das gesprungene oder zerbrochene Gehäuse des Empfängers und der elastische Gurt.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern kostenlos repariert oder ersetzt.
- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in dieser beschriebenen Produkte. Polar lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.
- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Informationen über mögliche zusätzliche landesspezifische Garantie-Informationen entnehmen Sie bitte den zusätzlichen Informationen des Produkt-Sets (Garantie- und Service-Information).

CE 0537 Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit der Richtlinie 93/42/EWG entspricht.

Copyright © 2000, 2002 Polar Electro Oy, FIN-90440 Kempele, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise. Die Namen und Logen mit einem ™ Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind Warenzeichen der Polar Electro Oy. Sound Blaster ist ein Warenzeichen der Creative Technology, Ltd. SonicLink und PC Coach Light sind Warenzeichen der Biometrics Inc., U.S. Patente 5 719 825 und 5 848 027. Die Namen und Logen mit einem ® Symbol in der Gebrauchsanleitung sowie auf der Packung sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy. Das PC Coach Logo ist ein eingetragenes Warenzeichen von Biometrics Inc.

Das Produkt ist durch eines oder mehrere der folgenden Patente geschützt:
FI 88223,DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514,HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Weitere Patente sind anhängig.

Vfg 123/1997

BG750
Z
T 778J

Vorläufige Allgemeinzuteilung einer Frequenz für die Benutzung durch die Allgemeinheit Nr. 778 unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn

Polar Electro GmbH Deutschland
High Tech Equipment
64572 Büttelborn
Polar Herzfrequenz-Messgeräte

1. Hiermit wird auf Grund § 47 Abs. 1 und 5 des Telekommunikationsgesetzes (TKG) vom 25. Juli 1996 (BGBI. Teil I S. 1120) die Frequenz 5 kHz als Allgemeinzuteilung für die Benutzung durch die Allgemeinheit unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma **POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn,** mit der Typenbezeichnung **„Polar Herzfrequenz-Messgeräte"** vorläufig zugeteilt. Diese Frequenzzuteilung erfolgt vorbehaltlich einer endgültigen Regelung nach Inkrafttreten der auf § 47 Abs. 4 TKG beruhenden Rechtsverordnung. Diese Funkanlagen dienen zur Herzfrequenz-Messung und -Anzeige mit einer magnetischen Feldstärke von 68,5 dBmA/m in 3 m Messentfernung.
2. Im Rahmen dieser Frequenznutzung dürfen andere Telekommunikationsanlagen, die öffentlichen Zwecken dienen, sowie andere Funkanlagen nicht gestört werden.
3. Es bedarf keiner weiteren Frequenzzuteilung und keiner Konformitätsbewertung im Sinne des § 61 TKG im Einzelnen, wenn die für diese Frequenznutzung und für diesen Verwendungszweck in den Verkehr gebrachten Funkanlagen mit dem beim Bundesamt für Post und Telekommunikation (BAPT) technisch geprüften Baumuster elektrisch und mechanisch übereinstimmen und wie folgt gekennzeichnet sind: Bundesadler, Zulassungszeichen **„BZT G750778J"** sowie Name der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn, und der Typenbezeichnung „Polar Herzfrequenz-Messgeräte". Diese Kennzeichnung ist am Gehäuse der Funkanlagen entweder auf einem Typenschild oder an örtlich zusammenhängender Stelle, wenn die Form einer Prägung oder Gravur gewählt wird, an gut sichtbarer Stelle anzubringen. Die Kennzeichnung muss dauerhaft und abnutzungssicher ausgeführt und so mit dem Gehäuse verbunden sein, dass sie beim Entfernen zerstört wird. Sie muss von außen jederzeit sichtbar sein.
4. Im Rahmen dieser Allgemeinzuteilung besteht für die Benutzer solcher Funkanlagen keinerlei Schutz vor frequenzmäßigen Beeinträchtigungen durch andere Frequenznutzer im gleichen Frequenzbereich.

Zusatzhinweise für die Vertriebsfirma und die Benutzer einer unter dieser Allgemeinzuteilung in den Verkehr gebrachten Funkanlage

1. Die Vertriebsfirma dieser Funkanlagen ist verpflichtet, jedem unter dem obengenannten Zulassungszeichen in den Verkehr zu bringenden Funkgerät einen vollständigen Nachdruck dieser Allgemeinzuteilung beizufügen.
2. Diese Allgemeinzuteilung schließt weitere Zuteilungen der gleichen Frequenz für ähnliche oder gleiche Zwecke unter Verwendung anderer Geräte nicht aus.
3. Auf Grund dieser allgemeinen Frequenzzuteilung dürfen diese Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen verbunden werden, soweit dafür ein Bedarf besteht, die jeweiligen technischen und telekommunikationsrechtlichen Anforderungen erfüllt werden und die sonstigen technischen Voraussetzungen gegeben sind.
4. Auskünfte über die notwendigen Anforderungen im Falle einer gewünschten Verbindung dieser Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen erteilen die zuständigen Außenstellen des Bundesamts für Post und Telekommunikation (BAPT).
5. Die obengenannten Sende- und Empfangsfunkanlagen müssen die Vorschriften des EMVG erfüllen, also auch eine CE-Kennzeichnung tragen.
6. Diese allgemeine Frequenzzuteilung hat weder die Strahlungssicherheit noch die elektrische und mechanische Sicherheit der Funkanlagen einschließlich der Antennenanlagen zum Gegenstand. Hierfür gelten die einschlägigen Bestimmungen und Vorschriften.
7. Diese allgemeine Frequenzzuteilung betrifft nur telekommunikationsrechtliche Sachverhalte der Frequenznutzung. Sonstige Vorschriften, auch telekommunikationsrechtlicher Art, und Rechte Dritter, insbesondere ggf. zusätzliche erforderliche Zulassungen und Genehmigungen, z. B. baurechtlicher oder privatrechtlicher Art, bleiben unberührt.
8. Es ist verboten, die vorstehenden Funkanlagen zum Abhören zu benutzen. Das Abhören und die Aufnahme von Nachrichten, die für andere bestimmt sind, ist unzulässig. Der Inhalt der Nachrichten sowie die Tatsache des Empfangs dürfen, auch wenn der Empfang unbeabsichtigt geschieht, anderen nicht mitgeteilt werden.

N. POLAR GLOSSAR

Aktivitätsniveau: Ihr langfristiges Niveau der körperlichen Aktivität, das Sie einschätzen müssen, um den Polar Fitness-Test durchzuführen.

BasicSet-Modus: Trainings-Datensatz, bei dem „Interval" ausgeschaltet ist.

Codierter Polar Sender: Wählt beim Anlegen automatisch einen Code, um Ihre Herzfrequenz zum Armbandempfänger zu senden. Während der codierten Übertragung nimmt der Empfänger nur Signale von Ihrem Sender auf. Die Codierung vermeidet Störungen, die durch Überschneidung mehrerer Herzfrequenz-Messgeräte-Sender entstehen können. Eine Reduzierung aller umgebungsbedingten Störungen erfolgt jedoch nicht zwangsläufig.

Elektroden: Empfangen die elektrischen Herzimpulse und sind im Sender (die zwei gerippten, ovalen Zonen auf der Rückseite) eingelassen.

Herzfrequenz: Die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Intervalltraining: Hat das Ziel, durch verschiedene Trainings- und Ruheperioden Ihre Leistung zu steigern.

Maximale Herzfrequenz (HR_{max}): Die höchste Anzahl der Herzschläge einer Person pro Minute.

Maximale Sauerstoffaufnahmekapazität: (maximale aerobe Leistungsfähigkeit, VO_{2max}). Die maximale Geschwindigkeit, mit der Sauerstoff während einer maximalen Ausarbeitung durch den Körper verarbeitet werden kann. VO_{2max} ist ein guter Kennwert für die aerobe Fitness.

Mess-Modus: Ihre Herzfrequenz wird gemessen, ohne dass eine Aufzeichnung des Trainings erfolgt.

Schleife: Zyklus von Funktionen innerhalb der Modi „File/Datei" und „Options/Optionen".

Trainings-Modus: Die Stoppuhr ist eingeschaltet, und Ihr Training wird aufgezeichnet. Sie können zwischen BasicUse, Intervalltrainings-Datensatz und BasicSet (Basis-Datensatz) wählen.

Wechsel der angezeigten Trainings-Informationen: Während des Trainings können Sie zwischen vier Anzeige-Optionen wechseln, indem Sie die Informationen wählen, die in der oberen und unteren Zeile angezeigt werden.

Zielzonengrenzwerte: Die Zielzonengrenzwerte sind durch Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz definiert. Die Prozentzahlen werden in die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute übertragen.

Zusammengefasste Datei: Diese Datei enthält nur die wichtigsten Informationen Ihres Trainings: Datum und Uhrzeit des Trainingsbeginns, gesamte Trainingszeit, durchschnittliche und maximale Herzfrequenz für die Trainingseinheit.

Anzeigesymbole

Zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Herz blinkt im Takt des Herzschlags.

00 Zeigt an, dass länger als 5 Sekunden kein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde.

- - Zeigt an, dass kein Herzfrequenz-Signal empfangen wurde. Bringen Sie den Armbandempfänger auf die Höhe Ihrer Brust, nahe an das Polar Logo des Senders. Der Empfänger beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenzsignal.

Options-Modus: Zeigt an, das Sie die Fahrradfunktionen einstellen.
Trainings-Modus: Zeigt an, dass Fahrrad 1 oder 2 eingeschaltet ist.
Datei-Modus: Zeigt Geschwindigkeits-, Trittfrequenz-* oder Strecken-Informationen an.

Zeigt in der Uhrzeitanzeige an, dass der Alarm/Wecker eingeschaltet ist.
Zeigt im Mess-Modus, dass das akustische Signal für Training unter oder über der Herzfrequenz-Zielzone eingeschaltet ist.
Fitness-Test-Modus: Am Ende des Fitness-Tests ertönt ein Alarmsignal.

Bezeichnet den IntervalTrainer.

Bezeichnet kontinuierliche Intervalle (Cont).

Trainings-Modus: Zeigt an, dass Sie oberhalb der Zielzone trainieren.

Trainings-Modus: Zeigt an, dass Sie unterhalb der Zielzone trainieren.

Der Graphikbalken besteht aus fünf Blöcken. Ein blinkender Block zeigt, auf welcher Stufe bzw. an welcher Stelle in den Options-Einstellungen oder im Datei-Modus Sie sich befinden. Kontinuierlich laufende Balken zeigen an, dass das Training aufgezeichnet wird.

Weist auf eine entladene Batterie hin. Die Batterie muss umgehend ausgetauscht werden. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Service".

*Separater Polar Trittfrequenzmesser erforderlich.

Anzeigetexte

ALARM: Zeigt die Alarm-/Weckfunktion bei der Uhreneinstellung an.
AM oder PM: 12-Stunden-Modus der Zeitanzeige, z. B entspricht die Zeitangabe 13:00 im 24-Stunden-Modus der Zeitangabe 1:00 PM im 12-Stunden-Modus.
AVG: Durchschnittliche Herzfrequenz.
b0: Zeigt an, dass keine Fahrrad-Einstellungen eingeschaltet sind.
b1: Zeigt an, dass Fahrrad 1 eingestellt ist.
b2: Zeigt an, dass Fahrrad 2 eingestellt ist.
BasicUse: Training ohne Einstellungen.
BestLap: Gibt Informationen über die kürzeste Rundenzeit an.
Birthday: Geburtsdatum.
Cadence, Cad*: Gemessene Trittgeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM).
CONNECT: Datenübertragung. Übertragungs-Modus zwischen Armbandempfänger und Computer.
CONT: Bis zu 30 Intervalle folgen aufeinander, sofern die Intervallphase nicht unterbrochen wird.
CoolDown: Abkühlphase am Ende einer Intervalltrainingseinheit.
E0: BasicUse-Einstellungen.
E1-E5: Zeigt an, welchen Trainings-Datensatz Sie für das Training verwendet haben.
ExeSet: Beginnen Sie mit der Einstellung Ihres Basis-Datensatzes (BasicSet) (Int OFF) oder Intervalltrainings-Datensatzes (Int On).
Exe.Time: Trainingsdauer.
FILE: Datei-Modus.
FIT. TEST: Fitness-Test-Modus.
Fri: Friday = Freitag.
FULL: Nachdem Sie 99 Runden gespeichert haben (bei Verwendung von Intervallen verringert sich diese Anzahl), wird FULL (= voller Speicher) im Display angezeigt. Sie können weiterhin Rundenzeiten oder Intervalle nehmen, die jedoch nicht im Speicher aufgezeichnet werden.
HR_{max}-p: Wert der vorhergesagten maximalen Herzfrequenz.
Interval, Int: Options-Modus: Intervalltrainings-Datensatz. Trainings-Modus: Intervalltrainingseinheit, bestehend aus einer Aufwärm-, einer Intervall- und einer Abkühlphase.
InZone/Above/Below: Trainingszeit innerhalb, oberhalb bzw. unterhalb Ihrer Zielzone.
KCAL: Zeigt den Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit an.
Lap time: Rundenzeit.
LAPS: Zeigt zusammen mit einer Zahl an, wie viele Rundenzeiten gespeichert wurden.
Lim High: Der obere Grenzwert der Herzfrequenz-Zielzone.
Lim Low: Der untere Grenzwert der Herzfrequenz-Zielzone.
Limits1, 2, 3: Herzfrequenz-Grenzwerte für die Zielzonen 1, 2 und 3.
MAX: Zeigt zusammen mit einem Wert die höchste (maximale) Herzfrequenz des Trainings an.
MAX %: Zeigt zusammen mit einem Herzfrequenz-Anzeigewert an, wie viel Prozent

Ihrer maximalen Herzfrequenz des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz entspricht.
Mon: Monday = Montag.
Odometer: Kumulierte Gesamtstrecke mehrerer Trainingseinheiten.
OPTIONS: Options-Modus
OwnCal: Zur Ermittlung des Kalorienverbrauchs während des Trainings in Kilokalorien. 1 Kilokalorie (kcal) = 1000 Kalorien (cal). Sie können verfolgen, wie viele Kalorien Sie durch Trainieren während einer Trainingseinheit oder an einem Tag, in einer Woche oder sogar in einem Jahr verbrauchen. Der OwnCal-Kalorienverbrauch kann als ein Dosismaß des Trainings verwendet werden, z. B. bei der Planung der Ernährung. Die OwnCal-Kalorienermittlung beginnt, wenn Ihre Herzfrequenz 90 Schläge pro Minute erreicht oder mehr als 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz beträgt, je nachdem, welcher Wert kleiner ist. Diese Grenzwerte wurden festgelegt, damit nur beim Training verbrauchte Kalorien gezählt werden. Je höher die Herzfrequenz ist, desto schneller steigt auch der Energieverbrauch. OwnCal wird mittels der voreingestellten Werte Ihres Körpergewichts, Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität (VO_{2max}) und Ihrer maximalen Herzfrequenz (HR_{max}) individuell ermittelt. Den genauesten OwnCal-Wert erhalten Sie, indem Sie Ihren in einem Leistungstest gemessenen VO_{2max}- und HR_{max}-Wert in den Armbandempfänger eingeben. Die Messung des Kalorienverbrauchs ist bei kontinuierlichen Aktivitäten wie Radfahren und Laufen am genauesten.
OwnINDEX: Der OwnIndex ist eine neuartige Ermittlung der aeroben Fitness und mit dem VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahmekapazität, ml/kg/min) vergleichbar. Ermittelt wird der OwnIndex mithilfe des Polar Fitness-Tests.
RecoDist, Erholungs-Strecke: Sie stellen im Options-Modus die Erholungs-Strecke ein. Im Datei-Modus sehen Sie dann die Abnahme Ihrer Herzfrequenz und die Erholungs-Strecke.
RecoHr, Erholungszeit: Ihre Erholung wird beendet, wenn Sie die voreingestellte Herzfrequenz erreichen.
RecoTime, Erholungszeit: Ihre Erholung wird beendet, wenn die voreingestellte Zeit abgelaufen ist.
Sat: Saturday = Samstag.
SEX: Zeigt das Geschlecht in der Benutzereinstellung an. Wählen Sie male für männlich und female für weiblich.
Split Time, Zwischenzeit: Die Zeit, welche vom Beginn des Trainings bis zum Speichern der Zwischenzeit vergangen ist.
StopWatch, SW: Stoppuhr.
Sun: Sunday = Sonntag.
Thu: Thursday = Donnerstag.
TIME1/ TIME2, TimeOfDay: Zeigt die Uhrzeit bei den Uhr-Einstellungen.
Timer1, 2, 3: Intervalltrainings-Modus: Countdown-Timer für den Intervalltrainings-Datensatz.
Tue: Tuesday = Dienstag.
WarmUp: Aufwärmphase zu Beginn einer Intervalltrainingseinheit.
Wed: Wednesday = Mittwoch.

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN